

# 2026년 10월 식단표 (유아식단 일반식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18)

3~5세 유아 식단

삼선어린이집

| 일 자             | 안내                                                                                          |                                                   | 푸드브릿지<br><숙주·콩나물>                                                                         | 1 (목)                                                         | 2 (금) 당연한 날                                                                         | 3 (토) 개천절                                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | 삼선어린이집은 어린이들의<br>건강에 더욱 도움을 주기 위하여<br>친환경 쌀을 제공하고 있으며,<br>모든 고기류는 1등급 냉장육으로<br>제공하고 있습니다. ☺ |                                                   | 콩나물은<br>비타민C와<br>아스파라긴산이<br>풍부해 피로회복에<br>좋고<br>숙주는 철분과<br>카로틴이 풍부해<br>빈혈 예방에<br>도움을 준답니다! | 당근🥕&떠먹는요구르트②                                                  | 키위🍌                                                                                 |  |
| 점 심             |                                                                                             |                                                   |                                                                                           | 흑미밥<br>황태국⑤⑥<br>간장채소볶음⑤⑥⑩<br>취나물들기름무침⑤⑥<br>백배추김치⑨             | 쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩<br>&양념장⑤⑥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>백각두기⑨                              |                                                                                     |
| 오후간식            |                                                                                             |                                                   |                                                                                           | 칼국수⑥                                                          | 밤식빵①②⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                             |                                                   |                                                                                           | 618/30                                                        | 613/23                                                                              |                                                                                     |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                                 | 6 (화)                                             | 7 (수)                                                                                     | 8 (목)                                                         | 9 (금) 한글날                                                                           | 10 (토)                                                                              |
| 오전간식            |            | ◆숙주된장죽⑤⑥                                          | 굴🥬&치즈②                                                                                    | 배🍌                                                            |  | 우유②                                                                                 |
| 점 심             |                                                                                             | 수수밥<br>쇠고기양파국⑩<br>미나리달걀찜①<br>아욱나물⑤⑥<br>백각두기⑨      | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑨<br>연근데리야끼조림⑤⑥<br>백배추김치⑨                                      | 달걀구이덮밥⑤⑥⑩<br>어묵탕⑤⑥<br>브로콜리참깨무침<br>백배추김치⑨                      |                                                                                     | 어묵볶음밥⑤⑥<br>달걀찜국①<br>구운애호박무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                             |
| 오후간식            |                                                                                             | ★찐고구마🍠&우유②                                        | 로제스파게티②⑥⑩&보리차                                                                             | 참샌드위치①②⑥&우유②                                                  |                                                                                     | ★청포도🍇&떠먹는요구르트②                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                             | 655/23                                            | 607/29                                                                                    | 621/27                                                        |                                                                                     | 605/23                                                                              |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                      | 13 (화) 서울미래밥상                                     | 14 (수)                                                                                    | 15 (목)                                                        | 16 (금)                                                                              | 17 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                   | 바나나🍌&우유②                                          | 오이🥒&떠먹는요구르트②                                                                              | 쇠고기참나물죽⑤⑥⑩                                                    | 사과🍏                                                                                 | 우유②                                                                                 |
| 점 심             | 현미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                           | 버섯우밥&양념장⑤⑥<br>건새우감자국⑤⑥⑨<br>두부카레조림⑤⑥<br>백배추김치⑨     | 백미밥<br>물만두국⑤⑥⑩<br>시금치스크램블에그①②⑤<br>★토마토카프레제②⑩<br>배추김치⑨                                     | 보리밥<br>근대된장국⑤⑥<br>달걀우유조림⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>백배추김치⑨             | 기장밥<br>유부숙갓국⑤⑥<br>◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                  | 달걀불고기새싹비빔밥⑤⑥⑩<br>돼지고기완자탕⑤⑥⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>백배추김치⑨                                    |
| 오후간식            | 참치주먹밥⑤&보리차                                                                                  | 부추전①⑤⑥&보리차                                        | 들기름막국수③⑤⑥&보리차                                                                             | ★찐단호박🍠&우유②                                                    | 소보로빵①②④⑥&우유②                                                                        | 배🍌&치즈②                                                                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 644/28                                                                                      | 617/25                                            | 614/25                                                                                    | 601/27                                                        | 632/26                                                                              | 622/28                                                                              |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                      | 20 (화)                                            | 21 (수)                                                                                    | 22 (목)                                                        | 23 (금)                                                                              | 24 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 미숫가루⑤&우유②                                                                                   | ★청포도🍇&치즈②                                         | 굴🥬                                                                                        | 삼색채소죽⑤⑥                                                       | 배🍌                                                                                  | 우유②                                                                                 |
| 점 심             | 흑미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>오리파프리카구이<br>시래기나물⑤⑥<br>백배추김치⑨                                              | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>★삼치간장조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>백각두기⑨  | 돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩<br>◆달걀숙주국⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회&소스⑤⑥<br>백배추김치⑨                                       | 차조밥<br>달걀당면국①⑤⑥<br>순두부찌개⑤&양념장⑤⑥<br>갯잎된장무침⑤⑥<br>백각두기⑨          | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기산적⑤⑥⑩<br>미나리사과무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                     | 쇠고기갯잎덮밥⑤⑥⑩<br>미나리된장국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>백각두기⑨                                          |
| 오후간식            | 참깨주먹밥⑤&보리차                                                                                  | 수제비⑥                                              | 프렌치토스트①②⑥&우유②                                                                             | ★찐감자🍠&우유②                                                     | 단팥빵①②⑥&우유②                                                                          | 바나나🍌&떠먹는요구르트②                                                                       |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 654/25                                                                                      | 620/32                                            | 620/27                                                                                    | 628/24                                                        | 607/28                                                                              | 619/28                                                                              |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                      | 27 (화) 소소한 날                                      | 28 (수)                                                                                    | 29 (목)                                                        | 30 (금)                                                                              | 31 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                   | 게살스프①⑤⑥⑧                                          | 바나나🍌&우유②                                                                                  | 파프리카🥕&떠먹는요구르트②                                                | 사과🍏                                                                                 | 우유②                                                                                 |
| 점 심             | 백미밥<br>쇠고기아욱국⑩<br>두부스테이크①②⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                            | 보리밥<br>무채된장국⑤⑥<br>달걀부추찜⑤⑥⑩<br>◆콩나물들깨무침⑤<br>백배추김치⑨ | 기장밥<br>버섯전골⑤⑥<br>돼지고기가지조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>백배추김치⑨                                          | 쇠고기하이라이스⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩<br>&오리엔탈드레싱⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 현미밥<br>돈육청국장찌개⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>얼갈이무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                  | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>게살탕국①⑤⑥⑧<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                        |
| 오후간식            | ★단호박범벅🍠&보리차                                                                                 | ★찐고구마🍠&우유②                                        | 어묵주먹밥⑤⑥&보리차                                                                               | 간장비빔국수⑤⑥&보리차                                                  | 후레시번①②⑥&우유②                                                                         | 단감🍠&치즈②                                                                             |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 650/23                                                                                      | 601/26                                            | 658/26                                                                                    | 617/28                                                        | 605/25                                                                              | 603/23                                                                              |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                                                                                                     |  |    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|-----|-------|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| 공지<br>사항  | ▶ 식단 표시 내용 : 자연간식🌿, ◆푸드브릿지, 당연한날(저당식), 소소한날(저염식), 감탄한날(제철음식), 서울미래밥상(지속가능한식생활)<br>▶ 어린이들이 채소와 친해질 수 있도록 매일 제철 식재료 한 가지를 선정하여 ◆푸드브릿지를 이용한 식단을 제공합니다.<br>▶ 영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.                                                 |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                                                                                                     |  |    |
|           | 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 돼지고기       |       | 닭고기 |       | 오리고기 |       | <알레르기 유발식품>                                                                                                                                                                         |  |    |
|           | 한우                                                                                                                                                                                                                                                     | 식육가공품 | 돼지고기       | 식육가공품 | 닭고기 | 식육가공품 | 오리고기 | 식육가공품 |                                                                                                                                                                                     |  |    |
| 원산지<br>표시 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산        | 국내산   | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산   | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)<br>⑲잣<br><br>⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |  |    |
|           | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 쌀(밥/죽/누룽지) |       | 콩   |       | 수산물  |       |                                                                                                                                                                                     |  |    |
|           | 배추                                                                                                                                                                                                                                                     | 고춧가루  | 백미         | 현미    | 흑미  | 참쌀    | 두부   | 순두부   |                                                                                                                                                                                     |  | 참치 |
|           | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산        |       |     | 국내산   |      | 원양산   |                                                                                                                                                                                     |  |    |
|           | 원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 명태(건어포제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세<br>※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※ |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                                                                                                     |  |    |



# 2026년 10월 식단표 (영아식단 일반식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18)

1~2세 영아 식단

삼선어린이집

| 일 자             | 안내                                                                                          |                                                   | 푸드브릿지<br><숙주·콩나물>                                                                         | 1 (목)                                                         | 2 (금) 당연한 날                                                                         | 3 (토) 개천절                                                                           |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | 삼선어린이집은 어린이들의<br>건강에 더욱 도움을 주기 위하여<br>친환경 쌀을 제공하고 있으며,<br>모든 고기류는 1등급 냉장육으로<br>제공하고 있습니다. ☺ |                                                   | 콩나물은<br>비타민C와<br>아스파라긴산이<br>풍부해 피로회복에<br>좋고<br>숙주는 철분과<br>카로틴이 풍부해<br>빈혈 예방에<br>도움을 준답니다! | 당근🥕&떠먹는요구르트②                                                  | 키위🍌                                                                                 |  |
| 점 심             |                                                                                             |                                                   |                                                                                           | 흑미밥<br>황태국⑤⑥<br>간장채육볶음⑤⑥⑩<br>취나물들기름무침⑤⑥<br>백배추김치⑨             | 쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩<br>&양념장⑤⑥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>백각두기⑨                              |                                                                                     |
| 오후간식            |                                                                                             |                                                   |                                                                                           | 칼국수⑥                                                          | 밤식빵①②⑥&우유②                                                                          |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                             |                                                   |                                                                                           | 433/21                                                        | 444/17                                                                              |                                                                                     |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                                 | 6 (화)                                             | 7 (수)                                                                                     | 8 (목)                                                         | 9 (금) 한글날                                                                           | 10 (토)                                                                              |
| 오전간식            |            | ◆숙주된장죽⑤⑥                                          | 굴🥬&치즈②                                                                                    | 배🍏                                                            |  | 우유②                                                                                 |
| 점 심             |                                                                                             | 수수밥<br>쇠고기양파국⑩<br>미나리달걀찜①<br>아욱나물⑤⑥<br>백각두기⑨      | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>새우살채소볶음⑤⑨<br>연근데리야끼조림⑤⑥<br>백배추김치⑨                                      | 달걀구이덮밥⑤⑥⑩<br>어묵탕⑤⑥<br>브로콜리참깨무침<br>백배추김치⑨                      |                                                                                     | 어묵볶음밥⑤⑥<br>달걀찜국①<br>구운애호박무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                             |
| 오후간식            |                                                                                             | ★찐고구마🍠&우유②                                        | 로제스파게티②⑥⑩&보리차                                                                             | 참샌드위치①②⑥&우유②                                                  |                                                                                     | ★청포도🍇&떠먹는요구르트②                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                             | 471/17                                            | 415/20                                                                                    | 449/20                                                        |                                                                                     | 470/19                                                                              |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                      | 13 (화) 서울미래밥상                                     | 14 (수)                                                                                    | 15 (목)                                                        | 16 (금)                                                                              | 17 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                   | 바나나🍌&우유②                                          | 오이🥒&떠먹는요구르트②                                                                              | 쇠고기참나물죽⑤⑥⑩                                                    | 사과🍏                                                                                 | 우유②                                                                                 |
| 점 심             | 현미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                           | 버섯무밥&양념장⑤⑥<br>건새우감자국⑤⑥⑨<br>두부카레조림⑤⑥<br>백배추김치⑨     | 백미밥<br>물만두국⑤⑥⑩<br>시금치스크램블에그①②⑤<br>★토마토카프레제②⑩<br>배추김치⑨                                     | 보리밥<br>근대된장국⑤⑥<br>달걀우유조림⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>백배추김치⑨             | 기장밥<br>유부숙갓국⑤⑥<br>★돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                  | 달걀불고기새싹비빔밥⑤⑥⑩<br>돼지고기완자탕⑤⑥⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>백배추김치⑨                                    |
| 오후간식            | 참치주먹밥⑤&보리차                                                                                  | 부추전①⑤⑥&보리차                                        | 들기름막국수③⑤⑥&보리차                                                                             | ★찐단호박🍠&우유②                                                    | 소보로빵①②④⑥&우유②                                                                        | 배🍏&치즈②                                                                              |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 464/20                                                                                      | 446/18                                            | 430/18                                                                                    | 436/19                                                        | 456/19                                                                              | 471/22                                                                              |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                      | 20 (화)                                            | 21 (수)                                                                                    | 22 (목)                                                        | 23 (금)                                                                              | 24 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 미숫가루⑤&우유②                                                                                   | ★청포도🍇&치즈②                                         | 굴🥬                                                                                        | 삼색채소죽⑤⑥                                                       | 배🍏                                                                                  | 우유②                                                                                 |
| 점 심             | 흑미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>오리파프리카구이<br>시래기나물⑤⑥<br>백배추김치⑨                                              | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>★삼치간장조림⑤⑥<br>애호박나물⑤⑥<br>백각두기⑨  | 돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩<br>◆달걀숙주국⑤⑥⑩<br>브로콜리숙회&소스⑤⑥<br>백배추김치⑨                                       | 차조밥<br>달걀당면국①⑤⑥<br>순두부찌개⑤&양념장⑤⑥<br>갯잎된장무침⑤⑥<br>백각두기⑨          | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기산적⑤⑥⑩<br>미나리사과무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                     | 쇠고기갯잎덮밥⑤⑥⑩<br>미나리된장국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>백각두기⑨                                          |
| 오후간식            | 참깨주먹밥⑤&보리차                                                                                  | 수제비⑥                                              | 프렌치토스트①②⑥&우유②                                                                             | ★찐감자🍠&우유②                                                     | 단팥빵①②⑥&우유②                                                                          | 바나나🍌&떠먹는요구르트②                                                                       |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 482/19                                                                                      | 424/22                                            | 448/20                                                                                    | 454/18                                                        | 440/20                                                                              | 479/22                                                                              |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                      | 27 (화) 소소한 날                                      | 28 (수)                                                                                    | 29 (목)                                                        | 30 (금)                                                                              | 31 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                   | 게살스프①⑤⑥⑧                                          | 바나나🍌&우유②                                                                                  | 파프리카🥕&떠먹는요구르트②                                                | 사과🍏                                                                                 | 우유②                                                                                 |
| 점 심             | 백미밥<br>쇠고기아욱국⑩<br>두부스테이크①②⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                            | 보리밥<br>무채된장국⑤⑥<br>달걀부추찜⑤⑥⑩<br>◆콩나물들깨무침⑤<br>백배추김치⑨ | 기장밥<br>버섯전골⑤⑥<br>돼지고기가지조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>백배추김치⑨                                          | 쇠고기하이라이스⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩<br>&오리엔탈드레싱⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 현미밥<br>돈육청국장찌개⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>얼갈이무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                  | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>게살탕국①⑤⑥⑧<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>백각두기⑨                                        |
| 오후간식            | ★단호박범벅🍠&보리차                                                                                 | ★찐고구마🍠&우유②                                        | 어묵주먹밥⑤⑥&보리차                                                                               | 간장비빔국수⑤⑥&보리차                                                  | 후레시번①②⑥&우유②                                                                         | 단감🍎&치즈②                                                                             |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 468/17                                                                                      | 436/19                                            | 473/19                                                                                    | 431/20                                                        | 439/18                                                                              | 458/18                                                                              |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                               |  |    |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|-------|-----|-------|------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----|
| 공지<br>사항  | ▶ 식단 표시 내용 : 자연간식🌿, ◆푸드브릿지, 당연한날(저당식), 소소한날(저염식), 감탄한날(제철음식), 서울미래밥상(지속가능한식생활)<br>▶ 어린이들이 채소와 친해질 수 있도록 매일 제철 식재료 한 가지를 선정하여 ◆푸드브릿지를 이용한 식단을 제공합니다.<br>▶ 영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.                                                 |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                               |  |    |
|           | 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 돼지고기       |       | 닭고기 |       | 오리고기 |       | <알레르기 유발식품>                                                                                                   |  |    |
|           | 한우                                                                                                                                                                                                                                                     | 식육가공품 | 돼지고기       | 식육가공품 | 닭고기 | 식육가공품 | 오리고기 | 식육가공품 |                                                                                                               |  |    |
| 원산지<br>표시 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산        | 국내산   | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산   | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)<br>⑲잣 |  |    |
|           | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 쌀(밥/죽/누룽지) |       | 콩   |       | 수산물  |       |                                                                                                               |  |    |
|           | 배추                                                                                                                                                                                                                                                     | 고춧가루  | 백미         | 현미    | 흑미  | 참쌀    | 두부   | 순두부   |                                                                                                               |  | 참치 |
|           | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산        |       | 국내산 |       | 원양산  |       |                                                                                                               |  |    |
|           | 원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 명태(건어포제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세<br>※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※ |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                               |  |    |
|           | ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.                                                                                                                                                                                         |       |            |       |     |       |      |       |                                                                                                               |  |    |



# 2026년 10월 이유식 후기 · 완료기 식단

㉠ 이유식 후기(9-11개월), 이유식 완료기(12-15개월)는 각 3회/일 제공합니다.(영양성분은 1회 기준)  
※ 3회/일 제공 시 별도 조리 제공한다. (조리 후 1-2시간 이내 섭취 및 배식 후 남은 음식 폐기)

㉡ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18)  
삼선어린이집

| 일 자             |                                                                                     |                  |                  | 1 (목)            | 2 (금)                                                                               | 3 (토) 개천절                                                                           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | ※ (제철)과일<br>사과, 배, 바나나, 수박, 멜론, 참외<br>※ 유제품<br>아기치즈, 플레인요구르트<br>(알레르기 원아 영아용 두유 제공) |                  |                  | 아기치즈②            | 사과                                                                                  |  |
| 후기              |                                                                                     |                  |                  | 노른자취나물무른밥①       | 쇠고기단호박무른밥⑥                                                                          |                                                                                     |
| 완료기             |                                                                                     |                  |                  | 달걀취나물진밥①         | 쇠고기단호박진밥⑥                                                                           |                                                                                     |
| 오후간식            |                                                                                     |                  |                  | 칼국수⑥             | 플레인요구르트②                                                                            |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                     |                  |                  | 290/11<br>297/12 | 223/10<br>262/11                                                                    |                                                                                     |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                         | 6 (화)            | 7 (수)            | 8 (목)            | 9 (금) 한글날                                                                           | 10 (토)                                                                              |
| 오전간식            |    | 플레인요구르트②         | 굴                | 배                |  | 사과                                                                                  |
| 후기              |                                                                                     | 쇠고기숙주무른밥⑥        | 두부애호박무른밥⑤        | 닭가슴살브로콜리무른밥⑫     |                                                                                     | 노른자현미무른밥①                                                                           |
| 완료기             |                                                                                     | 쇠고기숙주진밥⑥         | 두부애호박진밥⑤         | 닭가슴살브로콜리진밥⑫      |                                                                                     | 달걀현미진밥①                                                                             |
| 오후간식            |                                                                                     | 찐고구마&보리차         | 아기치즈②            | 플레인요구르트②         |                                                                                     | 아기치즈②                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                     | 276/10<br>297/12 | 167/7<br>199/8   | 202/11<br>235/12 |                                                                                     | 227/8<br>236/9                                                                      |
| 일 자             | 12 (월)                                                                              | 13 (화)           | 14 (수)           | 15 (목)           | 16 (금)                                                                              | 17 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 플레인요구르트②                                                                            | 바나나              | 플레인요구르트②         | 아기치즈②            | 사과                                                                                  | 배                                                                                   |
| 후기              | 쇠고기청경채무른밥⑥                                                                          | 두부부추무른밥⑤         | 노른자오이무른밥①        | 닭가슴살참나물무른밥⑫      | 두부가지무른밥⑤                                                                            | 닭가슴살양파무른밥⑫                                                                          |
| 완료기             | 쇠고기청경채진밥⑥                                                                           | 두부부추진밥⑤          | 달걀오이진밥①          | 닭가슴살참나물진밥⑫       | 두부가지진밥⑤                                                                             | 닭가슴살양파진밥⑫                                                                           |
| 오후간식            | 채소주먹밥&보리차                                                                           | 아기치즈②            | 아기쌀떡볶이&보리차       | 찐단호박&보리차         | 플레인요구르트②                                                                            | 아기치즈②                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 279/11<br>315/13                                                                    | 178/8<br>208/10  | 262/9<br>268/10  | 181/10<br>214/11 | 203/8<br>233/9                                                                      | 172/9<br>205/10                                                                     |
| 일 자             | 19 (월)                                                                              | 20 (화)           | 21 (수)           | 22 (목)           | 23 (금)                                                                              | 24 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 찐고구마&보리차                                                                            | 아기치즈②            | 굴                | 아기치즈②            | 배                                                                                   | 바나나                                                                                 |
| 후기              | 두부시래기무른밥⑤                                                                           | 쇠고기애호박무른밥⑥       | 닭가슴살숙주무른밥⑫       | 노른자사과무른밥①        | 쇠고기김무른밥⑥                                                                            | 쇠고기당근무른밥⑥                                                                           |
| 완료기             | 두부시래기진밥⑤                                                                            | 쇠고기애호박진밥⑥        | 닭가슴살숙주진밥⑫        | 달걀사과진밥①          | 쇠고기김진밥⑥                                                                             | 쇠고기당근진밥⑥                                                                            |
| 오후간식            | 플레인요구르트②                                                                            | 식빵①②⑥&보리차        | 플레인요구르트②         | 찐감자&보리차          | 플레인요구르트②                                                                            | 아기치즈②                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 245/9<br>277/10                                                                     | 225/10<br>261/11 | 197/11<br>229/12 | 221/8<br>265/10  | 215/10<br>251/12                                                                    | 197/9<br>234/10                                                                     |
| 일 자             | 26 (월)                                                                              | 27 (화)           | 28 (수)           | 29 (목)           | 30 (금)                                                                              | 31 (토)                                                                              |
| 오전간식            | 아기치즈②                                                                               | 플레인요구르트②         | 바나나              | 오렌지              | 사과                                                                                  | 플레인요구르트②                                                                            |
| 후기              | 쇠고기아욱무른밥⑥                                                                           | 닭가슴살무른밥⑫         | 두부감자무른밥⑤         | 쇠고기파프리카무른밥⑥      | 노른자알갈이무른밥①                                                                          | 노른자버섯무른밥①                                                                           |
| 완료기             | 쇠고기아욱진밥⑥                                                                            | 닭가슴살무진밥⑫         | 두부감자진밥⑤          | 쇠고기파프리카진밥⑥       | 달걀알갈이진밥①                                                                            | 달걀버섯진밥①                                                                             |
| 오후간식            | 찐단호박&보리차                                                                            | 찐고구마&보리차         | 아기치즈②            | 플레인요구르트②         | 아기치즈②                                                                               | 단감                                                                                  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 212/9<br>233/11                                                                     | 246/11<br>278/12 | 187/7<br>221/8   | 217/10<br>254/11 | 207/8<br>212/9                                                                      | 234/9<br>239/10                                                                     |

| 이유식 후기 · 완료기 식단안내 | ㉠ 후기 이유식 포인트 ㉠                                                                                                                                                                                  | ㉡ 완료기 이유식 포인트 ㉡                                                                                                                            | <알레르기 유발식품>                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   | 1. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다.<br>2. 다양한 음식을 경험하게 합니다.<br>3. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다.<br>(곡류, 고가생선달걀콩류, 채소류, 과일류, 우유유제품류)<br>4. 점차 된 무른밥에서 진밥의 형태로 진행합니다.<br>5. 스스로 먹는 연습을 합니다. | 1. 하루 세끼 성인식으로 정착해 나갑니다.<br>2. 다양한 음식을 접할 수 있도록 합니다.<br>3. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 가능한 과자나 단 음식의 섭취를 피합니다.<br>4. 스스로 먹도록 합니다.<br>5. 젓병 사용을 중단합니다. | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>⑳야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |

| 원산지 표시 | 쇠고기<br>한우 | 닭고기 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |    | 콩   |     |
|--------|-----------|-----|--------------|----|-----|-----|
|        | 국내산       |     | 백미           | 현미 | 두부  | 순두부 |
|        | 국내산       | 국내산 | 국내산          |    | 국내산 |     |

“원산지표기 기준” 항목 확인 후 표기하며 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입합니다.



성북구 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 2026년 10월 이유식 초기 · 중기 식단

㉠ 이유식 초기 : 4-5개월에 해당하며 1회/일 제공합니다.

㉡ 이유식 중기 : 6-8개월에 해당하며 2회/일 제공합니다. (영양성분은 1회 기준)

※ 2회/일 제공 시 별도 조리 제공한다. (조리 후 1-2시간 이내 섭취 및 배식 후 남은 음식 폐기)

◎ 발행처 : 성북구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18)  
삼선어린이집

| 일 자             |                                                                                                                                                                                                        |          |          | 1 (목)      | 2 (금)     | 3 (토) 개천절 |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|------------|-----------|-----------|
| 초기              | <div>★ 4-8개월 제한 식품 ★</div> <div>★과일: 귤, 오렌지, 복숭아, 토마토, 딸기, 키위, 레몬, 파인애플, 망고, 단감</div> <div>★유제품: 생우유, 생크림, 연유, 액상요구르트</div> <div>★어육류: 돼지고기, 등푸른생선, 달걀흰자, 어패류, 갑각류</div> <div>★기타: 가공식품, 견과류, 팥류</div> |          |          | 단호박미음      | 단호박미음     |           |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                        |          |          | 28/1       | 28/1      |           |
| 중기              |                                                                                                                                                                                                        |          |          | 노른자취나물죽①   | 쇠고기단호박죽⑥  |           |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                        |          |          | 89/3       | 77/3      |           |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                                                                                                                                            | 6 (화)    | 7 (수)    | 8 (목)      | 9 (금) 한글날 | 10 (토)    |
| 초기              |                                                                                                                                                                                                        | 당근미음     | 당근미음     | 브로콜리미음     |           | 브로콜리미음    |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                        | 27/1     | 27/1     | 27/1       |           | 27/1      |
| 중기              |                                                                                                                                                                                                        | 쇠고기숙주죽⑥  | 두부애호박죽⑤  | 닭가슴살브로콜리죽⑮ |           | 노른자현미죽①   |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                        | 77/3     | 63/2     | 65/4       |           | 98/3      |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                                                                                                                                 | 13 (화)   | 14 (수)   | 15 (목)     | 16 (금)    | 17 (토)    |
| 초기              | 청경채미음                                                                                                                                                                                                  | 청경채미음    | 청경채미음    | 참쌀미음       | 참쌀미음      | 참쌀미음      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 26/1                                                                                                                                                                                                   | 26/1     | 26/1     | 36/1       | 36/1      | 36/1      |
| 중기              | 쇠고기청경채죽⑥                                                                                                                                                                                               | 두부부추죽⑤   | 노른자오이죽①  | 닭가슴살참나물죽⑮  | 두부가지죽⑤    | 닭가슴살양파죽⑮  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 72/3                                                                                                                                                                                                   | 61/3     | 84/3     | 66/4       | 62/2      | 64/3      |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                                                                                                                                 | 20 (화)   | 21 (수)   | 22 (목)     | 23 (금)    | 24 (토)    |
| 초기              | 애호박미음                                                                                                                                                                                                  | 애호박미음    | 애호박미음    | 감자미음       | 감자미음      | 감자미음      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 27/1                                                                                                                                                                                                   | 27/1     | 27/1     | 29/1       | 29/1      | 29/1      |
| 중기              | 두부시래기죽⑤                                                                                                                                                                                                | 쇠고기애호박죽⑥ | 닭가슴살숙주죽⑮ | 노른자사과죽①    | 쇠고기김죽⑥    | 쇠고기당근죽⑥   |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 63/2                                                                                                                                                                                                   | 73/3     | 63/3     | 89/3       | 73/3      | 74/3      |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                                                                                                                                 | 27 (화)   | 28 (수)   | 29 (목)     | 30 (금)    | 31 (토)    |
| 초기              | 무미음                                                                                                                                                                                                    | 무미음      | 무미음      | 파프리카미음     | 파프리카미음    | 파프리카미음    |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 27/1                                                                                                                                                                                                   | 27/1     | 27/1     | 26/1       | 26/1      | 26/1      |
| 중기              | 쇠고기아욱죽⑥                                                                                                                                                                                                | 닭가슴살무죽⑮  | 두부감자죽⑤   | 쇠고기파프리카죽⑥  | 노른자알갈이죽①  | 노른자버섯죽①   |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 75/3                                                                                                                                                                                                   | 64/3     | 67/2     | 74/3       | 85/3      | 84/3      |

| 이유식<br>초·중기<br>식단안내 | ㉠ 초기 이유식 포인트 ㉠                                                                                                                                             | ㉡ 중기 이유식 포인트 ㉡                                                                                                                                                                                                           | <알레르기 유발식품>                                                                                                                                                                  |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | 1. 이유식을 본격적으로 도입하는 시기입니다.<br>2. 반고형식을 도입합니다.<br>3. 서서히 단백질 식품을 도입합니다.<br>4. 철이 부족하지 않도록 유의하여 빈혈을 예방합니다.<br>5. 다양한 식품을 도입하되, 안정성을 고려하여 점차 식품의 종류를 확대해 나갑니다. | 1. 철과 단백질 보충이 중요합니다.<br>(보충식품 : 고기, 생선, 노른자, 두부, 시금치 등)<br>2. 다양한 질감을 느낄 수 있는 음식을 제공합니다.<br>3. 이유식에 곡류, 채소류, 과일류 및 어육류가 모두 포함되도록 합니다.<br>(고기: 생선 · 달걀 · 콩류 중 1가지 이상)<br>4. 숟가락이나 손바닥으로 아기에게 음식을 쥐여 주어 직접 먹을 수 있도록 시도합니다. | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기<br>⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣<br>⑳야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |

| 원산지 표시 | 쇠고기<br>한우 | 닭고기 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |    | 콩   |     |
|--------|-----------|-----|--------------|----|-----|-----|
|        | 국내산       |     | 백미           | 흑미 | 두부  | 순두부 |
|        | 국내산       | 국내산 | 국내산          |    | 국내산 |     |

“원산지표기 기준” 항목 확인 후 표기하며 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입합니다.



성북구 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 2026년 10월 식단표 (유아식단 야간연장식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18.)

3~5세 유아 식단

삼선어린이집

| 일 자             | 안내                                                                                    |                                                 |                                                         | 1 (목)                                               | 2 (금)                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 저 녁             | 삼선어린이집은 어린이들의 건강에 더욱 도움을 주기 위하여<br>친환경 쌀을 제공하고 있으며, 모든 고기류는 1등급<br>냉장육으로 제공하고 있습니다. ☺ |                                                 |                                                         | 수수밥<br>크림스프②⑥<br>돼지고기당근조림⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>백각두기⑨    | 현미밥<br>유부김국⑤⑥<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩<br>양상추유자청무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                 |
| 저녁간식            |                                                                                       |                                                 |                                                         | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                       |                                                 |                                                         | 494/25                                              | 480/22                                                                              |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                           | 6 (화)                                           | 7 (수)                                                   | 8 (목)                                               | 9 (금) 한글날                                                                           |
| 저 녁             |      | 백미밥<br>아욱맑은국<br>쇠고기연근전⑤⑥⑩<br>피망오이샐러드①⑤<br>백각두기⑨ | 달걀숙주볶음밥①⑤⑥<br>새우살묵국⑨<br>감자조림⑤⑥<br>백배추김치⑨                | 보리밥<br>미역된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리조림⑤⑥⑩<br>열무나물⑤⑥<br>백배추김치⑨   |  |
| 저녁간식            |                                                                                       | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                       | 587/26                                          | 516/20                                                  | 491/29                                              |                                                                                     |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                | 13 (화)                                          | 14 (수)                                                  | 15 (목)                                              | 16 (금)                                                                              |
| 저 녁             | 흑미밥<br>들깨다시마찜국⑤⑥<br>쇠고기푹찜⑤⑥⑩⑩<br>청경채무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                     | 차조밥<br>달걀부추국①<br>참치가지볶음⑤⑥<br>표고버섯나물⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 백미밥<br>아기돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>두부부침⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>백각두기⑨        | 수수밥<br>애호박찜국⑨<br>간장닭갈비⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백각두기⑨       | 간풍돼지고기덮밥①⑤⑥⑩<br>시금치된장국⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>백배추김치⑨                                        |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                   | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 518/25                                                                                | 469/23                                          | 492/21                                                  | 509/23                                              | 519/27                                                                              |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                | 20 (화)                                          | 21 (수)                                                  | 22 (목)                                              | 23 (금)                                                                              |
| 저 녁             | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                     | 현미밥<br>닭곰탕⑩<br>★삼치잡쌀구이⑤<br>배추나물⑤⑥<br>백각두기⑨      | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지고기깻잎조림⑤⑥⑩<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 삼색채소비빔밥⑤<br>&양념장⑤⑥<br>순두부국⑤⑥<br>달걀브로콜리볶음①⑤<br>백각두기⑨ | 보리밥<br>복깃국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>백배추김치⑨                                       |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                   | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 610/22                                                                                | 431/21                                          | 671/22                                                  | 427/18                                              | 507/25                                                                              |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                | 27 (화)                                          | 28 (수)                                                  | 29 (목)                                              | 30 (금)                                                                              |
| 저 녁             | 차조밥<br>두부콩나물국⑤<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑩<br>아욱된장무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                     | 게살부추볶음밥①⑤⑥⑧<br>닭살양파국⑤⑥⑩<br>하얀무생채<br>백배추김치⑨      | 수수밥<br>감자국⑤⑥<br>버섯돼지불고기⑤⑥⑩<br>가지무침⑤⑥<br>백배추김치⑨          | 흑미밥<br>쇠고기팍국⑤⑥⑩<br>간장닭살양념조림⑤⑥⑩<br>김자반⑤<br>백각두기⑨     | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>된장파파두부⑤⑥⑩<br>양배추무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                       |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                   | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 528/22                                                                                | 419/16                                          | 462/26                                                  | 549/25                                              | 466/20                                                                              |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |              |       |     |       |      |       |                                                                                                                                                                                     |  |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------|-----|-------|------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 공지 사항  | ▶ 식단 표시 내용 : 알레르기유발식품 번호로 표시<br>▶ 영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.                                                                                                                                                                        |       |              |       |     |       |      |       |                                                                                                                                                                                     |  |
| 원산지 표시 | 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 돼지고기         |       | 닭고기 |       | 오리고기 |       | <알레르기 유발식품>                                                                                                                                                                         |  |
|        | 한우                                                                                                                                                                                                                                                     | 식육가공품 | 돼지고기         | 식육가공품 | 닭고기 | 식육가공품 | 오리고기 | 식육가공품 |                                                                                                                                                                                     |  |
|        | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산          | 국내산   | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산   |                                                                                                                                                                                     |  |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |       | 콩   |       | 수산물  |       | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)<br>⑲잣<br><br>⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |  |
|        | 배추                                                                                                                                                                                                                                                     | 고춧가루  | 백미           | 현미    | 흑미  | 두부    | 순두부  | 참치    |                                                                                                                                                                                     |  |
|        | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산          |       | 국내산 |       | 원양산  |       |                                                                                                                                                                                     |  |
|        | 원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 명태(건어포제품), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁개이(명게), 전복, 방어, 부세<br>※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※ |       |              |       |     |       |      |       |                                                                                                                                                                                     |  |



성북구 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 2026년 10월 식단표 (영아식단 야간연장식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18)

1~2세 영아 식단

삼선어린이집

| 일 자             | 안내                                                                                    |                                                 |                                                         | 1 (목)                                               | 2 (금)                                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 저 녁             | 삼선어린이집은 어린이들의 건강에 더욱 도움을 주기 위하여<br>친환경 쌀을 제공하고 있으며, 모든 고기류는 1등급<br>냉장육으로 제공하고 있습니다. ☺ |                                                 |                                                         | 수수밥<br>크림스프②⑥<br>돼지고기당근조림⑤⑥⑩<br>얼갈이나물⑤⑥<br>백각두기⑨    | 현미밥<br>유부김국⑤⑥<br>쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩<br>양상추유자청무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                 |
| 저녁간식            |                                                                                       |                                                 |                                                         | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                       |                                                 |                                                         | 366/18                                              | 358/17                                                                              |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                           | 6 (화)                                           | 7 (수)                                                   | 8 (목)                                               | 9 (금) 한글날                                                                           |
| 저 녁             |      | 백미밥<br>아욱맑은국<br>쇠고기연근전⑤⑥⑩<br>피망오이샐러드①⑤<br>백각두기⑨ | 달걀숙주볶음밥①⑤⑥<br>새우살볶음⑨<br>감자조림⑤⑥<br>백배추김치⑨                | 보리밥<br>미역된장국⑤⑥<br>닭살브로콜리조림⑤⑥⑩<br>열무나물⑤⑥<br>백배추김치⑨   |  |
| 저녁간식            |                                                                                       | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                       | 416/19                                          | 381/15                                                  | 364/21                                              |                                                                                     |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                | 13 (화)                                          | 14 (수)                                                  | 15 (목)                                              | 16 (금)                                                                              |
| 저 녁             | 흑미밥<br>들깨다시마찜국⑤⑥<br>쇠고기푹찜⑤⑥⑩⑩<br>청경채무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                     | 차조밥<br>달걀부추국①<br>참치가지볶음⑤⑥<br>표고버섯나물⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 백미밥<br>아기돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>두부부침⑤⑥<br>근대나물⑤⑥<br>백각두기⑨        | 수수밥<br>애호박찜국⑨<br>간장닭갈비⑤⑥⑩<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>백각두기⑨       | 간풍돼지고기덮밥①⑤⑥⑩<br>시금치된장국⑤⑥<br>콩나물무침⑤<br>백배추김치⑨                                        |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                   | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 382/19                                                                                | 350/17                                          | 365/16                                                  | 376/17                                              | 383/19                                                                              |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                | 20 (화)                                          | 21 (수)                                                  | 22 (목)                                              | 23 (금)                                                                              |
| 저 녁             | 백미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>오리채소볶음⑤⑥<br>파프리카무침⑤⑥<br>백배추김치⑨                                     | 현미밥<br>닭곰탕⑩<br>★삼치잡쌀구이⑤<br>배추나물⑤⑥<br>백각두기⑨      | 기장밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돼지고기깻잎조림⑤⑥⑩<br>연근흑임자소스무침①⑤⑥<br>백배추김치⑨ | 삼색채소비빔밥⑤<br>&양념장⑤⑥<br>순두부국⑤⑥<br>달걀브로콜리볶음①⑤<br>백각두기⑨ | 보리밥<br>복쌈국⑤⑥<br>쇠고기잡채⑤⑥⑩<br>미역줄기볶음⑤<br>백배추김치⑨                                       |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                   | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 442/16                                                                                | 326/16                                          | 481/17                                                  | 323/14                                              | 375/19                                                                              |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                | 27 (화)                                          | 28 (수)                                                  | 29 (목)                                              | 30 (금)                                                                              |
| 저 녁             | 차조밥<br>두부콩나물국⑤<br>쇠고기오이볶음⑤⑥⑩<br>아욱된장무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                     | 게살부추볶음밥①⑤⑥⑧<br>닭살양파국⑤⑥⑩<br>하얀무생채<br>백배추김치⑨      | 수수밥<br>감자국⑤⑥<br>버섯돼지불고기⑤⑥⑩<br>가지무침⑤⑥<br>백배추김치⑨          | 흑미밥<br>쇠고기팍국⑤⑥⑩<br>간장닭살양념조림⑤⑥⑩<br>김자반⑤<br>백각두기⑨     | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>된장파파두부⑤⑥⑩<br>양배추무침⑤⑥<br>백각두기⑨                                       |
| 저녁간식            | 우유②                                                                                   | 우유②                                             | 우유②                                                     | 우유②                                                 | 우유②                                                                                 |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 388/16                                                                                | 317/13                                          | 346/19                                                  | 358/18                                              | 349/15                                                                              |

|                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |              |       |     |       |      |       |             |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------|-------|-----|-------|------|-------|-------------|--|
| 공지 사항                                                                                                                                                                               | ▶ 식단 표시 내용 : 알레르기유발식품 번호로 표시<br>▶ 영유아특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.                                                                                                                                                                        |       |              |       |     |       |      |       |             |  |
| 원산지 표시                                                                                                                                                                              | 쇠고기                                                                                                                                                                                                                                                    |       | 돼지고기         |       | 닭고기 |       | 오리고기 |       | <알레르기 유발식품> |  |
|                                                                                                                                                                                     | 한우                                                                                                                                                                                                                                                     | 식육가공품 | 돼지고기         | 식육가공품 | 닭고기 | 식육가공품 | 오리고기 | 식육가공품 |             |  |
|                                                                                                                                                                                     | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산          | 국내산   | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산   |             |  |
|                                                                                                                                                                                     | 배추김치                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 쌀(밥, 죽, 누룽지) |       | 콩   |       | 수산물  |       |             |  |
|                                                                                                                                                                                     | 배추                                                                                                                                                                                                                                                     | 고춧가루  | 백미           | 현미    | 흑미  | 두부    | 순두부  | 참치    |             |  |
|                                                                                                                                                                                     | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                    | 국내산   | 국내산          |       | 국내산 |       | 원양산  |       |             |  |
|                                                                                                                                                                                     | 원산지 표시 항목: 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 명태(건어포제품), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어(참치), 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(멍게), 전복, 방어, 부세<br>※ 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입하기 ※ |       |              |       |     |       |      |       |             |  |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기<br>⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)<br>⑲잣<br><br>⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                                                                                                                                                                                                                        |       |              |       |     |       |      |       |             |  |



성북구 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management

# 2026년 10월 이유식 중기 · 후기 · 완료기 (야간연장식)

◎ 발행처 : 성북구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀(발행일:2026.09.18)

삼선어린이집

| 일 자             | ※ 유제품<br>아기치즈, 플레인요구르트<br>(알레르기 원아 영아용 두유 제공)                                     |              |            | 1 (목)      | 2 (금)                                                                               |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 중기              |                                                                                   |              |            | 노른자당근죽①    | 쇠고기알갈이죽⑥                                                                            |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   |              |            | 86/3       | 73/3                                                                                |
| 후기              |                                                                                   |              |            | 노른자당근무른밥①  | 쇠고기알갈이무른밥⑥                                                                          |
| 완료기             |                                                                                   |              |            | 달걀당근진밥①    | 쇠고기알갈이진밥⑥                                                                           |
| 저녁간식            |                                                                                   |              |            | 플레인요구르트②   | 아기치즈②                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   |              |            | 218/9      | 169/8                                                                               |
|                 |                                                                                   |              |            | 224/10     | 206/10                                                                              |
| 일 자             | 5 (월) 대체공휴일                                                                       | 6 (화)        | 7 (수)      | 8 (목)      | 9 (금) 한글날                                                                           |
| 중기              |  | 쇠고기아욱죽⑥      | 두부양파죽⑤     | 닭가슴살연근죽⑮   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 75/3         | 63/2       | 69/3       |                                                                                     |
| 후기              |                                                                                   | 쇠고기아욱무른밥⑥    | 두부양파무른밥⑤   | 닭가슴살연근무른밥⑮ |                                                                                     |
| 완료기             |                                                                                   | 쇠고기아욱진밥⑥     | 두부양파진밥⑤    | 닭가슴살연근진밥⑮  |                                                                                     |
| 저녁간식            |                                                                                   | 아기치즈②        | 플레인요구르트②   | 아기치즈②      |                                                                                     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                   | 189/8        | 184/8      | 164/9      |                                                                                     |
|                 |                                                                                   | 211/10       | 216/9      | 198/11     |                                                                                     |
| 일 자             | 12 (월)                                                                            | 13 (화)       | 14 (수)     | 15 (목)     | 16 (금)                                                                              |
| 중기              | 쇠고기당근죽⑥                                                                           | 두부버섯죽⑤       | 노른자시금치죽①   | 닭가슴살우영죽⑮   | 두부김죽⑤                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 74/3                                                                              | 60/3         | 86/3       | 69/4       | 62/2                                                                                |
| 후기              | 쇠고기당근무른밥⑥                                                                         | 두부버섯무른밥⑤     | 노른자시금치무른밥① | 닭가슴살우영무른밥⑮ | 두부김무른밥⑤                                                                             |
| 완료기             | 쇠고기당근진밥⑥                                                                          | 두부버섯진밥⑤      | 달걀시금치진밥①   | 닭가슴살우영진밥⑮  | 두부김진밥⑤                                                                              |
| 저녁간식            | 아기치즈②                                                                             | 플레인요구르트②     | 아기치즈②      | 플레인요구르트②   | 아기치즈②                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 171/8                                                                             | 179/9        | 189/8      | 192/10     | 153/7                                                                               |
|                 | 207/10                                                                            | 209/11       | 195/9      | 227/12     | 184/8                                                                               |
| 일 자             | 19 (월)                                                                            | 20 (화)       | 21 (수)     | 22 (목)     | 23 (금)                                                                              |
| 중기              | 두부파프리카죽⑤                                                                          | 쇠고기배추죽⑥      | 닭가슴살당근죽⑮   | 노른자양파죽①    | 쇠고기수수죽⑥                                                                             |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 62/2                                                                              | 73/3         | 65/3       | 86/3       | 92/4                                                                                |
| 후기              | 두부파프리카무른밥⑤                                                                        | 쇠고기배추무른밥⑥    | 닭가슴살당근무른밥⑮ | 노른자양파무른밥①  | 쇠고기수수무른밥⑥                                                                           |
| 완료기             | 두부파프리카진밥⑤                                                                         | 쇠고기배추진밥⑥     | 닭가슴살당근진밥⑮  | 달걀양파진밥①    | 쇠고기수수진밥⑥                                                                            |
| 저녁간식            | 아기치즈②                                                                             | 플레인요구르트②     | 아기치즈②      | 플레인요구르트②   | 아기치즈②                                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 153/7                                                                             | 198/10       | 157/9      | 219/9      | 190/9                                                                               |
|                 | 184/8                                                                             | 234/11       | 189/10     | 224/10     | 233/10                                                                              |
| 일 자             | 26 (월)                                                                            | 27 (화)       | 28 (수)     | 29 (목)     | 30 (금)                                                                              |
| 중기              | 쇠고기오이죽⑥                                                                           | 닭가슴살콩나물죽⑤⑮   | 두부가지죽⑤     | 쇠고기양상추죽⑥   | 노른자미역죽①                                                                             |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 72/3                                                                              | 66/4         | 62/2       | 74/3       | 84/3                                                                                |
| 후기              | 쇠고기오이무른밥⑥                                                                         | 닭가슴살콩나물무른밥⑤⑮ | 두부가지무른밥⑤   | 쇠고기양상추무른밥⑥ | 노른자미역무른밥①                                                                           |
| 완료기             | 쇠고기오이진밥⑥                                                                          | 닭가슴살콩나물진밥⑤⑮  | 두부가지진밥⑤    | 쇠고기양상추진밥⑥  | 달걀미역진밥①                                                                             |
| 저녁간식            | 플레인요구르트②                                                                          | 아기치즈②        | 플레인요구르트②   | 아기치즈②      | 플레인요구르트②                                                                            |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 197/10                                                                            | 159/9        | 183/8      | 170/8      | 215/9                                                                               |
|                 | 233/11                                                                            | 192/11       | 214/9      | 207/10     | 221/10                                                                              |

## 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시 | 쇠고기 | 닭고기 | 쌀(밥, 죽, 누룽지) | 콩   |
|--------|-----|-----|--------------|-----|
|        | 한우  |     | 백미           | 두부  |
|        | 국내산 |     | 국내산          | 국내산 |

“원산지표기 기준” 항목 확인 후 표기하며 원산지가 변경될 경우 식단표나 급식운영일지에 변경된 원산지를 반드시 기입합니다.



성북구 어린이급식관리지원센터  
Center for Children's Foodservice Management