

# 2026년 10 월 0~ 5세 식단표

※ 빨간색은 알레르기 원아 식단입니다. ♣ 파란색은 돼지고기 제거식 원아 식단입니다.

| 일 자             |  | 10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 1 (목)                                                                                                          |      | 2 (금)                                                                                                                    |            |     |     |     |     |  |
|-----------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|--|
| 오전간식            |  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 호두죽 <sup>⑭</sup>                                                                                               |      | 포도                                                                                                                       |            |     |     |     |     |  |
| 점 심             |  | 콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고<br>숙주는 철분과 카로틴이 풍부해<br>빈혈 예방에 도움을 줍니다!                                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 흑미밥<br>황태국(국) <sup>⑤⑥</sup><br>간장제육볶음<br>(간장닭볶음) <sup>⑤⑥⑩</sup><br>취나물들기름무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> |      | 쇠고기단호박영양밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>+양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>얼갈이된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>잔멸치조림 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>        |            |     |     |     |     |  |
| 오후간식            |  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 당근<br>&떠먹는요구르트 <sup>②</sup>                                                                                    |      | 밤식빵 <sup>①②⑥</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                               |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 432/20                                                                                                         |      | 444/17                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 617/28                                                                                                         |      | 613/23                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 일 자             |  | 5 (월)                                                                                                                                                                | 6 (화)                                                                                                            | 7 (수)★생일식단★                                                                                                      | 8 (목)                                                                                                          |      | 9 (금)                                                                                                                    |            |     |     |     |     |  |
| 오전간식            |  |                                                                                                                                                                      | 숙주된장국 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                              | 굴                                                                                                                | 감자죽                                                                                                            |      | 한글날                                                                                                                      |            |     |     |     |     |  |
| 점 심             |  | 대체휴일                                                                                                                                                                 | 수수밥<br>쇠고기양파국 <sup>⑩</sup><br>미나리달걀찜<br>(미나리두부찜) <sup>①</sup><br>아욱나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>          | 백미밥<br>쇠고기미역국 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>돼지갈비찜<br>(닭구이) <sup>⑤⑥⑩</sup><br>양상추요거트샐러드 <sup>②</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>      | 닭살구이덮밥 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>어묵탕 <sup>⑤⑥</sup><br>브로콜리참깨무침<br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                    |      |                                                                                                                          |            |     |     |     |     |  |
| 오후간식            |  |                                                                                                                                                                      | 찐고구마&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                         | 블루베리롤케이크 <sup>①②⑥</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                  | 배&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                          |      |                                                                                                                          |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  |                                                                                                                                                                      | 471/17                                                                                                           | 415/20                                                                                                           | 456/19                                                                                                         |      |                                                                                                                          |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  |                                                                                                                                                                      | 655/23                                                                                                           | 620/23                                                                                                           | 631/27                                                                                                         |      |                                                                                                                          |            |     |     |     |     |  |
| 일 자             |  | 12 (월)                                                                                                                                                               | 13 (화)                                                                                                           | 14 (수)                                                                                                           | 15 (목)                                                                                                         |      | 16 (금)                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 오전간식            |  | 곡물시리얼 <sup>⑭</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                                                           | 들깨부추죽                                                                                                            | 바나나                                                                                                              | 쇠고기참나물죽 <sup>⑤⑥⑩</sup>                                                                                         |      | 사과                                                                                                                       |            |     |     |     |     |  |
| 점 심             |  | 현미밥<br>청경채된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기당근찜 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>고구마순나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                                                                     | 버섯무밥+양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>건새우감자국(감자국) <sup>⑤⑥</sup><br>두부카레조림 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                 | 햄채소주먹밥<br>(채소주먹밥) <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>과채주스                                                                        | 보리밥<br>근대된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>닭살우엉조림 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>청포묵김무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>               |      | 기장밥<br>유부숙갓국 <sup>⑤⑥</sup><br>돼지고기콩나물볶음<br>(콩나물볶음) <sup>⑤⑥⑩</sup><br>가지나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>              |            |     |     |     |     |  |
| 오후간식            |  | 참치주먹밥 <sup>⑤</sup>                                                                                                                                                   | 바나나&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                          | 모닝빵 <sup>①②⑥</sup><br>&칼슘우유 <sup>⑤</sup>                                                                         | 찐단호박&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                       |      | 소보로빵 <sup>①②④⑥</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                             |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  | 464/20                                                                                                                                                               | 462/18                                                                                                           | 430/18                                                                                                           | 436/19                                                                                                         |      | 456/19                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  | 644/28                                                                                                                                                               | 641/24                                                                                                           | 604/22                                                                                                           | 601/27                                                                                                         |      | 632/26                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 일 자             |  | 19 (월)                                                                                                                                                               | 20 (화)                                                                                                           | 21 (수)                                                                                                           | 22 (목)                                                                                                         |      | 23 (금)                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 오전간식            |  | 미숫가루 <sup>⑤</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                                                            | 열무죽                                                                                                              | 굴                                                                                                                | 삼색채소죽 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                            |      | 배                                                                                                                        |            |     |     |     |     |  |
| 점 심             |  | 흑미밥<br>두부탕국 <sup>⑤⑥</sup><br>훈제오리파프리카구이<br>시래기나물 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                                                                                  | 백미밥<br>콩가루배추국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기메추리알장조림<br>(쇠고기장조림) <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>애호박나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> | 돼지고기소보로볶음밥<br>(소고기소보로볶음밥) <sup>⑤⑥⑩</sup><br>닭살숙주국 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>브로콜리숙회+소스 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup> | 차조밥<br>달걀당면국<br>(닭살당면국) <sup>①⑤⑥</sup><br>순두부찜 <sup>⑤</sup> +양념장 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>             |      | 수수밥<br>미역국 <sup>⑤⑥</sup><br>쇠고기산적 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>미나리사과무침 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                           |            |     |     |     |     |  |
| 오후간식            |  | 참깨주먹밥 <sup>⑤</sup>                                                                                                                                                   | 포도&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                           | 프렌치토스트(토스트) <sup>①②⑥</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                               | 찐감자&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                        |      | 단팥빵 <sup>①②⑥</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                               |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  | 482/19                                                                                                                                                               | 444/22                                                                                                           | 448/20                                                                                                           | 454/18                                                                                                         |      | 440/20                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  | 654/25                                                                                                                                                               | 613/31                                                                                                           | 620/27                                                                                                           | 628/24                                                                                                         |      | 607/28                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 일 자             |  | 26 (월)                                                                                                                                                               | 27 (화)                                                                                                           | 28 (수)                                                                                                           | 29 (목) 국없는날                                                                                                    |      | 30 (금)                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 오전간식            |  | 곡물시리얼 <sup>⑭</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                                                           | 게살스프 <sup>①⑤⑥⑧</sup>                                                                                             | 바나나&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                          | 청경채치즈죽 <sup>②</sup>                                                                                            |      | 사과                                                                                                                       |            |     |     |     |     |  |
| 점 심             |  | 백미밥<br>쇠고기아욱국 <sup>⑩</sup><br>두부스테이크 <sup>①②⑤⑥⑩</sup><br>오이나물 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup>                                                                      | 보리밥<br>무채된장국 <sup>⑤⑥</sup><br>닭살부추찜 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>콩나물들깨무침 <sup>⑤</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>                  | 기장밥<br>버섯전골 <sup>⑤⑥</sup><br>돼지고기가지조림<br>(닭가지조림) <sup>⑤⑥⑩</sup><br>감자채볶음 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>      | 쇠고기하이라이스 <sup>⑤⑥⑩</sup><br>케이준치킨샐러드 <sup>①⑤⑥⑩</sup><br>+오리엔탈드레싱 <sup>⑤⑥</sup><br>배추김치 <sup>⑨</sup>             |      | 현미밥<br>돈육청국장찌개<br>(청국장찌개) <sup>⑤⑥⑩</sup><br>치즈달걀말이<br>(치즈두부조림) <sup>①②⑤</sup><br>얼갈이무침 <sup>⑤⑥</sup><br>깍두기 <sup>⑨</sup> |            |     |     |     |     |  |
| 오후간식            |  | 과일샐러드 <sup>①⑤</sup>                                                                                                                                                  | 찐고구마&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                                         | 어묵주먹밥 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                              | 간장비빔국수 <sup>⑤⑥</sup>                                                                                           |      | 후레시번 <sup>①②⑥</sup><br>&우유(우유) <sup>②</sup>                                                                              |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  | 468/17                                                                                                                                                               | 436/19                                                                                                           | 473/19                                                                                                           | 448/20                                                                                                         |      | 439/18                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |  | 650/23                                                                                                                                                               | 601/26                                                                                                           | 658/26                                                                                                           | 658/28                                                                                                         |      | 605/25                                                                                                                   |            |     |     |     |     |  |
| 원산지 표시          |  | 쇠고기                                                                                                                                                                  | 돼지고기                                                                                                             | 닭고기                                                                                                              | 배추김치                                                                                                           |      |                                                                                                                          | 쌀(밥/죽/누룽지) |     |     | 콩   |     |  |
|                 |  | 한우                                                                                                                                                                   |                                                                                                                  |                                                                                                                  | 배추                                                                                                             | 고춧가루 | 백미                                                                                                                       | 현미         | 흑미  | 찹쌀  | 두부  | 순두부 |  |
|                 |  | 국내산                                                                                                                                                                  | 국내산                                                                                                              | 국내산                                                                                                              | 국내산                                                                                                            | 국내산  | 국내산                                                                                                                      | 국내산        | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |  |
|                 |  | 오리고기                                                                                                                                                                 | 참치주먹밥                                                                                                            |                                                                                                                  | 훈제오리파프리카구이                                                                                                     |      | 햄채소김밥(주먹밥)                                                                                                               |            |     |     |     |     |  |
| 식품알레르기<br>유발물질  |  | 국내산                                                                                                                                                                  | 참치(다랑어)                                                                                                          |                                                                                                                  | 훈제오리고기(오리고기)                                                                                                   |      | 햄(돼지고기)                                                                                                                  |            |     |     |     |     |  |
|                 |  | 국내산                                                                                                                                                                  | 국내산                                                                                                              |                                                                                                                  | 국내산                                                                                                            |      | 국내산                                                                                                                      |            |     |     |     |     |  |
|                 |  | 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 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) |                                                                                                                  |                                                                                                                  |                                                                                                                |      |                                                                                                                          |            |     |     |     |     |  |

- ① 우유 알레르기 원아 : 간접섭취(빵 등)는 가능하다는 알레르기 조사서를 기반으로 대체식을 제공하고 있음을 안내합니다.  
 - 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 오전간식, 점심, 오후간식의 총 열량은 만 0~2세 , 3~5세  
 - 1일 영양섭취기준 65%에 준하여 작성하였습니다.  
 - 어린이집 식단은 성북구 어린이 급식관리 지원센터에서 제공하는 식단입니다.  
 (어린이집 사정으로 인하여 식단이 변경 될 경우에는 급식 지원 센터에서 감수를 받은 후 동일 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

국 공 립 달 빛 하 나 어 린 이 집 ☎(02) 912 - 2546

# 2026년 10 월 이유식 후기 식단표

| 일 자                | ★ 12개월 이전 제한식품 ★                                                                                                                                                                                                                                               |            |                                                                      | 1 (목)                   | 2 (금)          |           |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|-----------|
| 오전간식               | ★ 곡류<br>메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자<br>★ 어육류<br>돼지고기/등푸른생선<br>/어패류/달걀흰자<br>★ 과일류<br>복숭아/토마토/딸기                                                                                                                                                                         |            | ★ 유제품류<br>생우유/생크림/연유<br>★ 유지·당류<br>견과류/꿀<br>★ 양념 및 기타<br>소금/설탕 등 조미료 | 아기치즈②                   | 사과             |           |
| 후기                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                                      | 노른자취나물무른밥①              | 쇠고기단호박무른밥⑥     |           |
| 오후간식               |                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                                      | 칼국수⑥                    | 플레인요구르트②       |           |
| 후기 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                                                                      | 290/11                  | 223/10         |           |
| 일 자                | 5 (월)                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 (화)      | 7 (수)★생일식단★                                                          | 8 (목)                   | 9 (금)          |           |
| 오전간식               | 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                           | 플레인요구르트②   | 사과                                                                   | 배                       | 한글날            |           |
| 후기                 |                                                                                                                                                                                                                                                                | 쇠고기숙주무른밥⑥  | 쇠고기미역무른밥⑥                                                            | 닭가슴살브로콜리무른밥⑤            |                |           |
| 오후간식               |                                                                                                                                                                                                                                                                | 찐고구마       | 플레인요구르트②                                                             | 플레인요구르트②                |                |           |
| 후기 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                | 276/10     | 207/10                                                               | 202/11                  |                |           |
| 일 자                | 12 (월)                                                                                                                                                                                                                                                         | 13 (화)     | 14 (수)                                                               | 15 (목)                  | 16 (금)         |           |
| 오전간식               | 플레인요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                       | 바나나        | 플레인요구르트②                                                             | 아기치즈②                   | 사과             |           |
| 후기                 | 쇠고기청경채무른밥⑥                                                                                                                                                                                                                                                     | 두부부추무른밥⑤   | 노른자오이무른밥①                                                            | 닭가슴살참나물무른밥⑤             | 두부가지무른밥⑤       |           |
| 오후간식               | 채소주먹밥                                                                                                                                                                                                                                                          | 아기치즈②      | 아기쌀떡빵                                                                | 찐단호박                    | 플레인요구르트②       |           |
| 후기 열량(kcal)/단백질(g) | 279/11                                                                                                                                                                                                                                                         | 178/8      | 262/9                                                                | 181/10                  | 203/8          |           |
| 일 자                | 19 (월)                                                                                                                                                                                                                                                         | 20 (화)     | 21 (수)                                                               | 22 (목)                  | 23 (금)         |           |
| 오전간식               | 찐고구마                                                                                                                                                                                                                                                           | 아기치즈②      | 굴                                                                    | 아기치즈②                   | 단감             |           |
| 후기                 | 두부시래기무른밥⑤                                                                                                                                                                                                                                                      | 쇠고기애호박무른밥⑥ | 닭가슴살숙주무른밥⑤                                                           | 노른자사과무른밥①               | 쇠고기김무른밥⑥       |           |
| 오후간식               | 플레인요구르트②                                                                                                                                                                                                                                                       | 식빵①②⑥      | 플레인요구르트②                                                             | 찐감자                     | 플레인요구르트②       |           |
| 후기 열량(kcal)/단백질(g) | 245/9                                                                                                                                                                                                                                                          | 225/10     | 197/11                                                               | 221/8                   | 215/10         |           |
| 일 자                | 26 (월)                                                                                                                                                                                                                                                         | 27 (화)     | 28 (수)                                                               | 29 (목)                  | 30 (금)         |           |
| 오전간식               | 아기치즈②                                                                                                                                                                                                                                                          | 플레인요구르트②   | 바나나                                                                  | 오렌지                     | 사과             |           |
| 후기                 | 쇠고기아욱무른밥⑥                                                                                                                                                                                                                                                      | 닭가슴살무무른밥⑤  | 두부감자무른밥⑤                                                             | 쇠고기파프리카무른밥⑥             | 노른자열갈이무른밥①     |           |
| 오후간식               | 찐단호박                                                                                                                                                                                                                                                           | 찐고구마       | 아기치즈②                                                                | 플레인요구르트②                | 아기치즈②          |           |
| 후기 열량(kcal)/단백질(g) | 212/9                                                                                                                                                                                                                                                          | 246/11     | 187/7                                                                | 217/10                  | 207/8          |           |
| 공지사항               | ☺ 후기 이유식 포인트 ☺<br>1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다.<br>2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다.<br>3. 다양한 음식을 경험하게 합니다.<br>4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다.<br>(곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류)<br>5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다.<br>6. 스스로 먹는 연습을 합니다. |            |                                                                      |                         |                |           |
| 원산지 표시             | 쇠고기<br>한우<br>국내산                                                                                                                                                                                                                                               | 닭고기<br>국내산 | 동태<br>국내산                                                            | 쌀(밥/죽/누룽지)<br>백미<br>국내산 | 콩<br>두부<br>국내산 | 기타<br>국내산 |
| 식품알레르기 유발물질        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)                                                                                             |            |                                                                      |                         |                |           |

- 어린이집 식단은 성북구 어린이 급식관리 지원센터에서 제공하는 식단입니다.  
 (어린이집 사정으로 인하여 식단이 변경 될 경우에는 급식 지원 센터에서 감수를 받은 후 동일 식품군으로 변동될 수 있습니다.)

국 공 립 달 빛 하 나 어 린 이 집 ☎ (02) 912 - 2546