

2026년 10월 1~2세 유아 식단표

은영어린이집

일 자				1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)			
오전간식				당근🍌 &떠먹는요구르트②	사과🍏	개천절			
점 심				흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥 ⑤⑥⑩+양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백깍두기⑨				
오후간식				칼국수⑥	밤식빵①②⑥&우유②				
열량(kcal)/단백질(g)				433/21	441/17				
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)			
오전간식	대체휴일	◆숙주된장죽⑤⑥	굴🍌&치즈②	배🍏	한글날	우유②			
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 연근데리야끼조림⑤⑥ 백배추김치⑨	달살구이덮밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀파국① 구운애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식		★찐고구마🍠 &우유②	로제스파게티②⑥⑫ &보리차	잼샌드위치①②⑥ &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 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백깍두기⑨	버섯무밥+양념장 ⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그 ①②⑤ ★토마토카프레제②⑫ 백배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 달살우엉조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ★돼지고기콩나물볶음 ⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 백깍두기⑨	달살불고기새싹 비빔밥⑤⑥⑩ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식	참치주먹밥⑤ &보리차	부추전①⑤⑥ &보리차	볶음우동⑤⑥ &보리차	★찐단호박🍠 &우유②	맘모스빵①②④⑥ &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	곡물시리얼&우유②	★포도🍇&치즈②	굴🍌	삼색채소죽⑤⑥	배🍏	우유②			
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★쇠고기메추리알 장조림①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돼지고기소보로 볶음밥⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 +소스⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤ +양념장⑤⑥ 깨잎된장무침⑤⑥ 백깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기깻잎덮밥⑤⑥⑩ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백깍두기⑨			
오후간식	참깨주먹밥⑤ &보리차	수제비⑥	피자토스트 ①②⑤⑥⑫&우유②	★찐감자🍠&우유②	모닝빵①②⑥&우유②	바나나🍌& 떠먹는요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)	535/20	424/22	448/20	454/18	440/20	479/22			
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)			
오전간식	곡물시리얼&우유②	계살스프①⑤⑥⑧	바나나🍌&우유②	파프리카🍌 &떠먹는요구르트②	사과🍏	우유②			
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달살부추찜⑤⑥⑩ ◆콩나물들깨무침⑤ 백배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림 ⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드 ①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개 ⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 계살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨			
오후간식	★단호박범벅 &보리차	★찐고구마🍠 &우유②	어묵주먹밥⑤⑥ &보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레시번①②⑥ &우유②	단감🍎&치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	426/20	439/18	458/18			
공지사항	• 영아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. • 매주 3회 이상 자연간식🍌(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. • 매일 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. • 매일 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. • 매일 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.					식단 표시 내용			
						★제공주의메뉴 자연간식🍌 ◆푸드브릿지			
원산지 표시	쇠고기	돼지고기		닭고기	오리고기	참치(다량어)			
	한우				훈제오리파프리카구이	참치주먹밥			
	국내산		국내산	국내산	국내산	원양어선산			
	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)			콩			
식품알레르기 유발물질	배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	연두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)								



2026년 10월 이유식 후기 식단

은영어린이집

일 자	★ 12개월 이전 제한 식품 ★			1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식	★ 곡류 : 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 : 돼지고기/등푸른생선/어패류/달걀흰자 ★ 과일류 : 복숭아/토마토/딸기 ★ 유제품류 : 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 : 견과류/꿀 ★ 양념 및 기타 : 소금/설탕 등 조미료			아기치즈②	사과	개천절
후기				노른자취나물 무른밥①	쇠고기단호박 무른밥①⑥	
오후간식				칼국수⑥	플레인요구르트 ②	
열량(kcal)/ 단백질(g)				290/11	223/10	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	대체휴일	플레인요구르트 ②	굴	배	한글날	사과
후기		쇠고기숙주무른밥 ①⑥	달걀노른자애호박 무른밥⑤	닭가슴살브로콜리 무른밥⑤		노른자현미무른밥 ①
오후간식		찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트 ②		아기치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)		276/10	201/8	202/11		227/8
일 자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	플레인요구르트 ②	바나나	플레인요구르트 ②	아기치즈②	사과	배
후기	쇠고기청경채 무른밥①⑥	두부부추무른밥 ⑤	노른자오이무른밥 ①	닭가슴살참나물 무른밥⑤	두부가지무른밥 ⑤	닭가슴살양파 무른밥⑤
오후간식	찐감자&보리차	아기치즈②	아기쌀떡뽕⑤⑥ &보리차	찐단호박 &보리차	플레인요구르트 ②	아기치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	224/10	178/8	262/9	181/10	203/8	172/9
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	찐고구마&보리차	아기치즈②	굴	아기치즈②	배	바나나
후기	두부시래기무른밥 ⑤	쇠고기애호박 무른밥①⑥	닭가슴살숙주 무른밥⑤	노른자사과무른밥 ①	쇠고기김무른밥 ①⑥	쇠고기당근무른밥 ①⑥
오후간식	플레인요구르트 ②	식빵①②⑥ &보리차	플레인요구르트 ②	찐감자&보리차	플레인요구르트 ②	아기치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	245/9	225/10	197/11	221/8	215/10	197/9
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트 ②	바나나	아기쌀떡뽕⑤⑥	사과	플레인요구르트 ②
후기	쇠고기아욱무른밥 ①⑥	닭가슴살무른밥 ⑤	두부감자무른밥 ⑤	쇠고기파프리카무른밥 ①⑥	노른자알갈이 무른밥①	노른자버섯무른밥 ①
오후간식	찐단호박&보리차	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트 ②	아기치즈②	단감
열량(kcal)/ 단백질(g)	212/9	246/11	187/7	247/10	207/8	234/9
공지사항	☺ 후기 이유식 포인트 ☺ 1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다. (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류) 5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다. 6. 스스로 먹는 연습을 합니다.					
	원산지 표시	쇠고기 한우	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지) 백미	콩 두부	기타
식품알레르기 유발물질	국내산					
	국내산					
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.).					