



2026년 10월

만 0~2세 영아식단



발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 18.

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>	★생일식단★	★견학식단★	1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		사과	바나나			
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!	백미밥 ★가자미살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상주요거트샐러드② 잘게썬깎두기⑨	쇠고기주먹밥⑤⑩ 달걀말이①⑤ 블루베리주스	생일식단 (박소정)	견학식단 (가을소풍)	개천절
오후간식		케이크①②⑥&우유② (0세:우리밀롤케이크)	마들렌①②⑥ &칼슘두유⑤			
열량(kcal)/단백질(g)		448/17	475/18	448/17	475/18	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		◆숙주된장죽⑤⑥	굴 & 치즈②	배		우유②
점 심	대체휴일	수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 연근데리야끼조림⑤⑥ 백김치⑨	닭살구이뽕밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백김치⑨	한글날	어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		★찐고구마 & 우유②	로제스파게티②⑥⑩ &보리차	잼샌드위치①②⑥ &우유②		★포도 & 떠먹는요거트②
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 & 떠먹는요거트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	사과	우유②
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	버섯무밥 & 양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★방울토마토카프레제②⑩ 백김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우영조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ★돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	닭살불고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전①⑤⑥&보리차	들기름막국수③⑤⑥ &보리차	★찐단호박 & 우유②	우리밀맘모스빵①②④ &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		우유②
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆닭살숙국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	견학식단 (새싹잔치)	쇠고기갯잎뽕밥⑤⑥⑩ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ &우유②	★찐감자 & 우유②		바나나 & 떠먹는요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	424/22	448/20	454/18	475/18	479/22
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	게살스프①⑤⑥⑧	바나나 & 우유②	파프리카 & 떠먹는요거트②	사과	우유②
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ ◆콩나물들깨무침⑤ 백김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지미트볼조림①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열갈이무침⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	★단호박번벙 & 보리차	★찐고구마 & 우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	블루베리빵①②⑥ &우유②	단감 & 치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	426/20	428/18	458/18
공지사항	▶ 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능성)을 제공합니다. ▶ 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) ▶ 저녁식단은 점심에 구성된 일부 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 중복하되 조리법을 달리하여 구성합니다. ▶ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. ▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ▶ 무항생제 국내산 육류, 무항생제 유정란, 친환경 쌀을 사용합니다. ▶ 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 자른 후 배식합니다. ▶ 유아 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다. ▶ 달걀 알레르기 대상 영아를 위해 빵 간식의 경우 달걀이 함유되지 않은 '쌀식빵'을 제공합니다.					식단 표시 내용 ★제공주의메뉴 자연간식 ◆푸드브릿지
원산지 표시	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	배추김치		콩
				배추	고춧가루	백미
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오리고기	참치주먹밥	훈제오리파프리카구이	햄채소김밥(주먹밥)		
		참치(다량어)	훈제오리고기	햄(돼지고기)		
	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					



2026년 10월

만 0~2세 저녁식단



발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 18.

일 자		10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>				1 (목)	2 (금)				
저 녁		콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!				★가자미살데리야끼덮밥⑤⑥ 돼지고기백참볶음⑤⑩ 상추사과무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	현장학습 석식 미제공				
열량(kcal)/단백질(g)						218/12					
저녁간식						우유②					
총 열량(kcal)/단백질(g)						348/18					
일 자		5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)					
저 녁		대체휴일	백미밥 아욱맑은국 쇠고기연근전⑤⑥⑩ 피망오이샐러드①⑤ 잘게썬깍두기⑨	달걀숙주볶음밥①⑤⑥ 새우살묵국⑨ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨	보리밥 미역된장국⑤⑥ 달걀브로콜리조림⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	한글날					
열량(kcal)/단백질(g)			286/13	251/9	234/15						
저녁간식			우유②	우유②	우유②						
총 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 들깨다시마젓국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑫⑬ 청경채무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	차조밥 달걀부숙국① 참치가지볶음⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아기돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 두부부침⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 애호박젓국⑨ 간장달걀비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	간송돼지고기덮밥①⑤⑥⑩ 시금치된장국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨					
열량(kcal)/단백질(g)		252/13	220/11	235/9	246/11	253/13					
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②					
총 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 시래기된장국⑤⑥ (혼제)오리채소볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 닭곰탕⑬ ★삼치참살구이⑤ 배추나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기깻잎조림⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	삼색채소비빔밥⑤+양념장⑤ ⑥ 순두부국⑤⑥ 달걀브로콜리볶음①⑤ 잘게썬깍두기⑨	현장학습 석식 미제공					
열량(kcal)/단백질(g)		312/10	196/10	351/10	193/8						
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②						
총 열량(kcal)/단백질(g)		442/16	326/16	481/17	323/14						
일 자		26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)					
저 녁		차조밥 두부콩나물국⑤ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	계살부추볶음밥①⑤⑥⑧ 닭살양파국⑤⑥⑬ 하얀무생채 백김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 버섯돼지불고기⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기파프리카⑤⑥⑬ 간장달걀양념조림⑤⑥⑬ 구이김 잘게썬깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 된장마파두부⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨					
열량(kcal)/단백질(g)		258/10	187/7	216/13	228/12	219/9					
저녁간식		우유②	우유②	우유②	우유②	우유②					
총 열량(kcal)/단백질(g)		388/16	317/13	346/19	358/18	349/15					
공지사항		▶ 저녁식단은 점심에 구성된 일부 식재료를 활용할 수 있도록 식재료를 중복하되 조리법을 달리하여 구성합니다. ▶ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. ▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ▶ 무항생제 국내산 육류, 무항생제 유정란, 친환경 쌀을 사용합니다. ▶ 깍두기는 국내산 식재를 이용하여 원에서 직접 담습니다. ▶ 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 자른 후 배식합니다. ▶ 유아 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.					식단 표시 내용				
							★제공주의메뉴				
원산지 표시		쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		콩		
					배추	고춧가루	백미	현미	흑미	두부	순두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기		참치가지볶음 참치(다량어)		훈제오리채소볶음 훈제오리고기					
		국내산	원양산	국내산							
식품알레르기 유발물질		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.)									



2026년 10월

만 0세 이유식 식단



발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 18.

일 자	★ 12개월 이전 제한식품 ★			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				노른자취나물무른밥①	쇠고기단호박무른밥⑩	
완료기				달걀취나물진밥①	쇠고기단호박진밥⑩	
오후간식				칼국수⑥	플레인요구르트②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)				290/11	223/10	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)				297/12	262/11	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	대체휴일	플레인요구르트②	굴	배	한글날	사과
후기		쇠고기숙주무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살브로콜리무른밥⑮		노른자현미무른밥①
완료기		쇠고기숙주진밥⑩	두부애호박진밥⑤	닭가슴살브로콜리진밥⑮		달걀현미진밥①
오후간식		찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②		아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)		276/10	167/7	202/11		227/8
완료기 열량(kcal)/단백질(g)		297/12	199/8	235/12		236/9
일 자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	플레인요구르트②	바나나	플레인요구르트②	아기치즈②	사과	배
후기	쇠고기청경채무른밥⑩	동태살부추무른밥	노른자오이무른밥①	닭가슴살참나물무른밥⑮	두부가지무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮
완료기	쇠고기청경채진밥⑩	동태살부추진밥	달걀오이진밥①	닭가슴살참나물진밥⑮	두부가지진밥⑤	닭가슴살양파진밥⑮
오후간식	채소주먹밥&보리차	아기치즈②	아기쌀떡빵&보리차	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	279/11	178/8	262/9	181/10	203/8	172/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	315/13	208/10	268/10	214/11	233/9	205/10
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	찐고구마&보리차	아기치즈②	굴	아기치즈②	단감	바나나
후기	두부시래기무른밥⑤	쇠고기애호박무른밥⑩	닭가슴살숙주무른밥⑮	노른자사과무른밥①	쇠고기김무른밥⑩	쇠고기당근무른밥⑩
완료기	두부시래기진밥⑤	쇠고기애호박진밥⑩	닭가슴살숙주진밥⑮	달걀사과진밥①	쇠고기김진밥⑩	쇠고기당근진밥⑩
오후간식	플레인요구르트②	식빵①②⑥&보리차	플레인요구르트②	찐감자&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②
후기 열량(kcal)/단백질(g)	245/9	225/10	197/11	221/8	215/10	197/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	277/10	261/11	229/12	265/10	251/12	234/10
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	바나나	오렌지	사과	플레인요구르트②
후기	쇠고기아욱무른밥⑩	닭가슴살무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑩	노른자열갈이무른밥①	노른자버섯무른밥①
완료기	쇠고기아욱진밥⑩	닭가슴살무진밥⑮	두부감자진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑩	달걀열갈이진밥①	달걀버섯진밥①
오후간식	찐단호박&보리차	찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②	아기치즈②	단감
후기 열량(kcal)/단백질(g)	212/9	246/11	187/7	217/10	207/8	234/9
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	233/11	278/12	221/8	254/11	212/9	239/10
공지사항	☺ 후기 이유식 포인트 ☺			☺ 완료기 이유식 포인트 ☺		
	1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다.			1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다.		
	2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다.			2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다.		
	3. 다양한 음식을 경험하게 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)			4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다.		
원산지 표시	5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다.			5. 스스로 먹는 연습을 합니다.		
	6. 스스로 먹는 연습을 합니다.			6. 젓병 사용을 중단합니다.		
	▶ 원산지는 식자재 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.			▶ 위 식단은 보육시설의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.		
	▶ 무항생제 국내산 육류, 무항생제 유정란, 친환경 쌀을 사용합니다.			▶ 깍두기는 국내산 식재를 이용하여 원에서 직접 담습니다.		
	▶ 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 자른 후 배식합니다.			▶ 유아 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 ★주의가 필요한 메뉴를 표시합니다.		
식품알레르기 유발물질	쇠고기 (한우)	닭고기	동태	쌀(밥/죽/누룽지)	콩 두부	기타
	국내산	국내산	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).						