

2026년 10월 식단표 (화·목·죽식)

1~2세 유아 식단

삼선예일어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>				1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)				
오전간식					★호두죽 ^⑭	키위♣	개천절				
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 준답니다!	저희 삼선예일 어린이집에서는 설탕과 염분의 사용을 줄이는 조리법을 실시하고 있습니다. 1. 채소(양파·파프리카)를 이용하여 설탕의 사용을 자제하고 있습니다. 2. 염분의 사용을 줄이기 위해 다시마와 멸치육수로 국물 및 조림을 하고 있으며, 염도계로 염도를 측정하여 상한선인 0.4% 이하로 맞춰서 조리하고 있습니다.		흑미밥 황태국 ^{⑤⑥} 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 취나물들기름무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	쇠고기단호박영양밥 ^{⑤⑥⑬} +양념장 ^{⑤⑥} 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨						
오후간식					당근♣ &떠먹는요구르트 ^②	채소전 ^{①⑤⑥&우유②}					
열량(kcal)/단백질(g)					432/20	444/17					
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)					
오전간식			◆숙주된장죽 ^{⑤⑥}	굴♣&치즈 ^②	감자죽	우유 ^②					
점 심	대체휴일	수수밥 쇠고기양파국 ^⑩ 미나리달걀찜 ^① 아욱나물 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	차조밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 간장두부두루치기 ^{⑤⑥} 연근데리야끼조림 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	달살구이덮밥 ^{⑤⑥⑬} 어묵탕 ^{⑤⑥} 브로콜리참깨무침 백배추김치 ^⑨	한글날	어묵볶음밥 ^{⑤⑥} 달걀파프리카 ^① 구운애호박무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨					
오후간식		★찐고구마♣&우유 ^②	로제스파게티 ^{②⑥⑫} &보리차	배♣&우유 ^②		★(청)포도♣ &떠먹는요구르트 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)		471/17	415/20	456/19		470/19					
일 자		12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)		15 (목)	16 (금)	17 (토)			
오전간식	곡물시리얼 ^⑤ &우유 ^②	들깨부추죽	오이♣ &떠먹는요구르트 ^②	쇠고기참나물죽 ^{⑤⑥⑩}	사과♣	우유 ^②					
점 심	현미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기당근찜 ^{⑤⑥⑩} 고사리나물 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	버섯무밥+양념장 ^{⑤⑥} ★대구살감자국 ^{⑤⑥} 두부카레조림 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	백미밥 물만두국 ^{⑤⑥⑩} 시금치스크램블에그 ^{①②⑤} ★(방울)토마토프레제 ^{②⑫} 백배추김치 ^⑨	보리밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 달살우엉조림 ^{⑤⑥⑬} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	기장밥 유부숙갓국 ^{⑤⑥} ◆돼지고기콩나물볶음 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	달살불고기새싹비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 돼지고기완자탕 ^{⑤⑥⑩} 우영채볶음 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨					
오후간식	참치주먹밥 ^⑤ &보리차	바나나♣&우유 ^②	들기름막국수 ^{③⑤⑥} &보리차	★찐단호박♣&우유 ^②	소보로빵 ^{①②④⑥} &우유 ^②	배♣&치즈 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	464/20	462/18	430/18	436/19	456/19	471/22					
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)					
오전간식	미숫가루 ^⑤ &우유 ^②	열무죽	굴♣	삼색채소죽 ^{⑤⑥}	배♣	우유 ^②					
점 심	흑미밥 두부탕국 ^{⑤⑥} 훈제오리파프리카구이 시래기나물 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	백미밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} ★쇠고기매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑬} 애호박나물 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	돼지고기소보로볶음밥 ^{⑤⑥⑩} ◆달걀숙주국 ^{⑤⑥⑬} 브로콜리숙회+소스 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	차조밥 달걀당면국 ^{①⑤⑥} 순두부찜 ^⑤ +양념장 ^{⑤⑥} 갯잎된장무침 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기산적 ^{⑤⑥⑬} 미나리사과무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	쇠고기갯잎덮밥 ^{⑤⑥⑬} 미나리된장국 ^{⑤⑥} 달걀후라이 ^{①⑤} 백각두기 ^⑨					
오후간식	참깨주먹밥 ^⑤ &보리차	★(청)포도♣&우유 ^②	프렌치토스트 ^{①②⑥} &우유 ^②	★찐감자♣&우유 ^②	모닝빵 ^{①②⑥} &우유 ^②	바나나♣ &떠먹는요구르트 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	444/22	448/20	454/18	440/20	479/22					
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)					
오전간식	곡물시리얼 ^⑤ &우유 ^②	게살스프 ^{①⑤⑥⑧}	바나나♣&우유 ^②	청경채치즈죽 ^②	사과♣	우유 ^②					
점 심	백미밥 쇠고기아욱국 ^⑩ 두부스테이크 ^{①②⑤⑥⑫} 오이나물 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	보리밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 달걀부추찜 ^{⑤⑥⑬} ◆콩나물들깨무침 ^⑤ 백배추김치 ^⑨	기장밥 버섯전골 ^{⑤⑥} (돼지고기가지조림 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	쇠고기하이라이스 ^{⑤⑥⑬} 미소장국 ^{⑤⑥} 케이준치킨샐러드 ^{①⑤⑥⑬} +오리엔탈드레싱 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	현미밥 돈육청국장찌개 ^{⑤⑥⑩} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 얼갈이무침 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨	달걀채소볶음밥 ^{①⑤⑥} 게살탕국 ^{①⑤⑥⑧} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 백각두기 ^⑨					
오후간식	과일샐러드 ^{①⑤} &보리차	★찐고구마♣&우유 ^②	어묵주먹밥 ^{⑤⑥} &보리차	간장비빔국수 ^{⑤⑥} &보리차	후라이버 ^{①②⑥} &우유 ^②	단감♣&치즈 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	453/20	439/18	458/18					
공지사항	• 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. • 유아의 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.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) • 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.					식단 표시 내용					
						(시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식♣ ◆푸드브릿지					
원산지 표시	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)			콩		
	국내산	국내산	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	백미 국내산	현미 국내산	흑미 국내산	찹쌀 국내산	두부 국내산	순두부 국내산
	오리고기	참치주먹밥	훈제오리파프리카구이	참치(다량어)		원양산		국내산			
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)										

2026년 10월 이유식 후기 · 완료기 식단

삼선예일어린이집

일 자		★ 12개월 이전 제한식품 ★		저희 삼선예일 어린이집에서는 설탕과 염분의 사용을 줄이는 조리법을 실시하고 있습니다. 1. 채소(양파,파프리카)를 이용하여 설탕의 사용을 자제하고 있습니다. 2. 염분의 사용을 줄이기 위해 다시마와 멸치육수로 국물 및 조림을 하고 있으며, 염도계로 염도를 측정하여 상한선인 0.4% 이하로 맞춰서 조리하고 있습니다.	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		쇠고기단호박무른밥⑬		
완료기			달걀취나물진밥①		쇠고기단호박진밥⑬		
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			쇠고기숙주무른밥⑬	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살브로콜리무른밥⑮		노른자현미무른밥①
완료기			쇠고기숙주진밥⑬	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	쇠고기청경채무른밥⑬	두부부추무른밥⑤	노른자오이무른밥①	닭가슴살참나물무른밥⑮	두부가지무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	
완료기	쇠고기청경채진밥⑬	두부부추진밥⑤	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	배	바나나	
후기	두부시래기무른밥⑤	쇠고기애호박무른밥⑬	닭가슴살숙주무른밥⑮	노른자사과무른밥①	쇠고기김무른밥⑬	쇠고기당근무른밥⑬	
완료기	두부시래기진밥⑤	쇠고기애호박진밥⑬	닭가슴살숙주진밥⑮	달걀사과진밥①	쇠고기김진밥⑬	쇠고기당근진밥⑬	
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	쇠고기아욱무른밥⑬	닭가슴살무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑮	노른자열갈이무른밥①	노른자버섯무른밥①	
완료기	쇠고기아욱진밥⑬	닭가슴살무진밥⑮	두부감자진밥⑤	쇠고기파프리카진밥⑮	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 ☺ 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.			☺ 완료기 이유식 포인트 ☺ 1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다. 5. 스스로 먹는 연습을 합니다. 6. 젓병 사용을 중단합니다.			
	• 식단 제공 기준, 식품알레르기 및 원산지 표시, 식단 감수 등에 대한 안내는 2~3페이지를 참고해 주시기 바랍니다. • 간식 제공 시, 우유 알레르기 영아는 아기두유⑤로 대체하여 제공하시기 바랍니다. • 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의해 주시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 급식계획단계에서 선택 가능한 메뉴로 별도 감수 절차 없이 상세 메뉴명 기록하여 활용합니다. • 동일 메뉴 2회 제공 시, 끼니마다 별도 조리하며 2시간 이내 섭취 및 배식합니다.						
원산지 표시	쇠고기 (한우)	닭고기	동태	쌀(밥/죽/누룽지)		콩 두부	
	국내산			백미	현미		
식품알레르기 유발물질	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).						