



꾸러기어린이집

2026년 10월 영아 세부식 식단표(0-2세)



도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				(방울)토마토⑫*우유②	가지채소죽	
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장채볶음⑤⑥⑫ ★양배추찜*저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				모듬채소자장면⑤⑥	밤식빵①②⑥*우유②	
열량 단백질				398.0 17.5	408.3 18.9	
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		단호박죽②	시금치죽	사과*우유②		우유②
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 순두부맑은국⑤ 돼지고기보쌈⑤⑥⑫ 오이생채 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (방울)토마토⑫ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마*우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ *보리차	(안배운)감자볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤*우유②
열량 단백질		399.5 12.0	411.9 11.5	427.2 11.7		380.8 14.5
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14	15	16 저염밥상	17
오전간식	단감*우유②	연근채소죽	치즈양파죽②	포도*떠먹는요구르트②	참깨죽	우유②
점심	참쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀숙주볶음⑤⑥⑫ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마두부맑은국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑫ ★청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑫ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑫ 양배추된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨
오후간식	단호박애플케이크①②⑤⑥ *오미자차	찐감자*우유②	삼은달걀①*우유②	유부초밥⑤	소보로빵①②④⑥*우유②	씨리얼*우유②
열량 단백질	437.8 16.1	401.5 17.0	364.5 16.7	438.9 16.2	437.9 17.0	369.6 14.3
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24
오전간식	사과*우유②	브로콜리죽	모듬채소죽	키위*치즈②	버섯영양죽	우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑫ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부양파된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 감자반볶음 배추김치⑨	수수밥 달걀맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 임연수구이⑤ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	달걀채소볶음밥⑤⑫ 얼갈이된장국⑤⑥ 글 깍두기⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐고구마*우유②	감자당근전①⑤⑥*통글레차	잔말치볶음밥⑤	물만두①⑤⑥⑫⑫*양념장	아몬드슬라이스*우유②
열량 단백질	400.2 13.2	403.8 14.8	442.1 16.6	417.2 17.2	421.0 18.5	409.1 16.9
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31
오전간식	바나나*치즈②	누룽지죽	들깨미역죽	채소소스*우유②	새우살채소죽⑨	우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑫ ★들깨우나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기콩나물찜⑤⑥⑫ ★양송이버섯볶음 김구이 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑫ ★과일샐러드② 배추김치⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스*소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 단감 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜*우유②	고구마우유조림②*보리차	카스테라①②*우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ *우유②	씨리얼*우유②
열량 단백질	411.1 14	392.2 12.8	423.1 12.2	433.6 16.9	394.1 13.7	375.7 13.6

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

* () 가 있는 날은 두 메뉴 중 택일 하신 후 선택하지 않은 메뉴는 삭제하셔도 됩니다.

* 3차 평가인증 지표에 따라 토요일 오후간식을 제공하오니, 원 사정에 맞게 사용하시면 됩니다.

* 원의 행사에 맞게 원하시는 날짜에 제시된 생일 및 열린 학부모의 날로 바꾸어 사용하시면 됩니다.

* 매끄럽고 등골등골한 음식(포도, 방울토마토, 매추리알, 블루베리 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘게 썰어 제공해주시기 바랍니다

* 이번 달 푸드브릿지 주제는 「단호박」입니다. 자세한 사항은 식단안내사항을 참고하여 주시면 됩니다.

421.9

①난류 ②우유 ③메밀 ④망종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고동어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯 ㉠야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적 으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 국내산		돼지고기		닭고기		육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)	
	한우		국내산		국내산		혼제오리	
	한우		국내산		국내산		오리고기 국내산	
	한우		국내산		국내산		오리고기 국내산	
원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)		배추김치		콩		* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」	
	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)	
	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품	
	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 영대/ 오징어/ 고동어/ 꾸꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쌈이/ 전복/ 방어 및 무새/ 아귀 및 그 가공품	
원산지 표시	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 원제품 형태의 농수산물을 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex: 함박스테이크: 돼지고기(국내산), 쇠고기(호주산))	
	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.	
	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 어육 및 알: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님	
	배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		두부		- 어육: 영대, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)	



꾸러기어린이집

2026년 10월 완료기 이유식(12-15개월)

도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전				감자죽	가지채소죽	
점심				애호박진밥	두부진밥⑤	
오후				쇠고기양파죽⑯	밤식빵①②⑥* 영아용두유⑤	
열량 단백질				387.8 9.7	388.4 12.5	
일자	5 개천절 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전		단호박죽	배죽	들깨미역죽		당근양파죽
점심		달걀노른자진밥①	아욱진밥	숙주당근진밥		달걀노른자 채소진밥①
오후		찐고구마* 영아용두유⑤	치즈버섯죽②	두부죽⑤		영아용두유⑤
열량 단백질		407.4 9.8	371.3 8.2	390.0 10.3		326.6 8.8
일자	12	13	14	15	16	17
오전	오이죽	연근채소죽	청경채죽	근대죽	참깨죽	양배추죽
점심	다시마진밥	두부무진밥⑤	브로콜리진밥	사과부추진밥	달걀노른자양배추 진밥①	치즈진밥②
오후	치즈단호박죽②	찐감자* 영아용두유⑤	달걀노른자죽①	닭살양파죽⑯	소보로빵①②④⑥* 영아용두유⑤	영아용두유⑤
열량 단백질	367.5 8.1	343.2 9.6	387.0 9.3	365.9 10.4	407.5 11.3	303.4 8.2
일자	19	20	21	22	23	24
오전	사과당근죽	브로콜리죽	무죽	파프리카죽	버섯영양죽	얼갈이죽
점심	연근진밥	닭살시금치진밥⑯	감자당근진밥	얼갈이진밥	달걀노른자 오이진밥①	닭살채소진밥⑯
오후	두부단호박죽⑤	찐고구마 *영아용두유⑤	쇠고기죽⑯	같은잔멸치죽	카스텔라①②⑥* 아용두유⑤	영아용두유⑤
열량 단백질	386.6 8.0	373.8 12.4	408.2 12.2	375.2 13.6	426.3 11.7	314.0 13.0
일자	26	27	28	29	30	31
오전	들깨무죽	누룽지죽	양송이버섯죽	애호박죽	모듬채소죽	사과죽
점심	시금치진밥	달걀노른자 청경채진밥①	고구마진밥	오이진밥	두부감자진밥⑤	두부숙주진밥⑤
오후	쇠고기부추죽⑯	단호박찜* 영아용두유⑤	두부콩나물죽⑤	닭살브로콜리죽⑯	단팥빵①②⑤⑥* 영아용두유⑤	영아용두유⑤
열량 단백질	403.3 11.3	347.1 9.4	394.5 9.3	359.1 10.5	380.3 10.8	313.1 8.6

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 총분섭취량은 10g이며, 6~11개월은 600Kcal, 단백질 권장섭취량은 15g입니다.

* 알레르기 - ①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기

⑪복숭아, ⑫토마토 ⑬아황산, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잔 등이며
알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기
이후 활용하는 것을 권장합니다.



원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기		닭고기		
	한우	국내산		국내산		
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추 (봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」

- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 아귀 및 그 가공품

* 원산지 기입 시 유의사항

- 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 크게 표시