학마을어린이집

2026년 10월 영아 ECO식 식단표(1-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				방울토마토⑫ 우리콩두유⑤	가지채소죽	
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 삼겹살구이⑩ ★상추&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				우리밀크림스파게티②⑥⑯	식빵①②⑥ &유기농우유②	
열량 단백질				406.4 16.9	408.3 18.9	
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		단호박죽②	씨리얼&유기농우유②	사과&유기농우유②		유기농우유②
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 유정란말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		유정란채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마&유기농우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥ &보리차	삶은계란①&오미자차		미숫가루⑤&유기농우유②
열량 단백질		399.5 12.0 421.1 13.1	408.2 12.3	401.9 14.7 411.3 10.9		380.8 14.5
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13 생일	14	15	16 저염밥상	17
오전간식	단감&어린이치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&유기농우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	견과류죽④⑭	유기농우유②
점심	찹쌀현미밥 유정란국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨	모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ ★콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨
오후간식	우리밀단호박핫케이크 ①②⑤⑥&우리콩두유⑤	케이크①②⑥&유기농주스	물만두&양념장⑤⑥⑩⑯ &옥수수차	어묵탕⑤⑥	소보로빵①② &유기농우유②	씨리얼&유기농우유②
열량 단백질	437.8 16.1	401.5 17.0 401.1 17.9	400.6 19.9	394.4 19.9	437.9 17.0 438.7 16.8	369.6 14.3
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24
오전간식	배&유기농우유②	브로콜리죽	오이스틱&유기농우유②	사과&어린이치즈②	버섯영양죽	유기농우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑯&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 치킨①②⑤⑥⑮ 귤 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑮ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 귤 깍두기⑨
오후간식	우리밀잔치국수⑤⑥	찐고구마&유기농우유②	우리밀감자당근전①⑤⑥ &둥굴레차	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&유기농우유 ②	아몬드슬라이스 &유기농우유②
열량 단백질	406.0 17.4 407.2 13.8	403.8 14.8 417.2 16.0	391.3 12.4	417.2 17.2	435.5 15.4	409.1 16.9
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31
오전간식	바나나&어린이치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&유기농우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	유기농우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 유정란장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	찹쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 단감 깍두기⑨
오후간식	우리밀우동⑤⑥	단호박찜&우리콩두유⑤	고구마맛탕②&보리차	★우리밀채소전①⑤⑥	찐빵⑤⑥& 유기농우유②	씨리얼&유기농우유②
열량 단백질	423.7 15.2 400.8 19.1	392.2 12.8	393.5 14.1	401.3 17.8	436.3 16.2	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.
- 미끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 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.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 • 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)					수산물(국가명)
				훈제오리	치킨너겟	치킨	함박스테이크	돈가스	오징어
원산지 표시	한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 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/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산))
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

학마을어린이집

2026년 10월 유아 ECO식 식단표(3-5세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				방울토마토⑫ 우리콩두유⑤	가지채소죽	
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 버섯소불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 삼겹살구이⑩ ★상추&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				우리밀크림스파게티②⑥⑯	식빵①②⑥ &유기농우유②	
열량 단백질				625.2 26.0	628.1 29.1	
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		단호박죽②	씨리얼&유기농우유②	사과&유기농우유②		유기농우유②
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 유정란말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		유정란채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
오후간식		찐고구마&유기농우유②	백설기&보리차	삶은계란①&오미자차		미숫가루⑤&유기농우유②
열량 단백질		614.6 18.5 647.8 20.1	623.6 17.8 628.0 18.9	634.9 24.3 632.8 16.8		585.9 22.3
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13 생일	14	15	16 저염밥상	17
오전간식	단감&어린이치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&유기농우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	견과류죽④⑭	유기농우유②
점심	찹쌀현미밥 유정란국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★과일샐러드② 배추김치⑨	모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ ★콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨
오후간식	우리밀단호박핫케이크 ①②⑤⑥&우리콩두유⑤	케이크①②⑥&유기농주스	물만두⑤⑥⑩⑯&옥수수차	어묵탕⑤⑥	소보로빵①② &유기농우유②	씨리얼&유기농우유②
열량 단백질	673.6 24.8	617.7 26.2 617.1 27.5	630.6 27.6 616.4 30.6	606.8 30.6	673.7 26.1 674.9 25.9	568.7 22.0
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24
오전간식	배&유기농우유②	브로콜리죽	오이스틱&유기농우유②	사과&어린이치즈②	버섯영양죽	유기농우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑰ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑯&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 치킨①②⑤⑥⑮ 귤 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑮ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 귤 깍두기⑨
오후간식	우리밀잔치국수⑤⑥	찐고구마&유기농우유②	증편&매실차	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&유기농우유 ②	아몬드슬라이스 &유기농우유②
열량 단백질	624.7 26.9 626.5 21.3	621.2 22.8 641.8 24.6	622.9 18.8 602.0 19.1	641.9 26.5	670.1 23.7	629.4 26.0
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31
오전간식	바나나&어린이치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&유기농우유②	당근스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	유기농우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 유정란장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	찹쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 단감 깍두기⑨
오후간식	우리밀우동⑤⑥	단호박찜&우리콩두유⑤	고구마맛탕②&보리차	★우리밀채소전①⑤⑥	찐빵⑤⑥& 유기농우유②	씨리얼&유기농우유②
열량 단백질	651.9 23.4 616.7 29.3	603.4 19.7	602.5 22.0 605.4 21.7	617.3 27.4	671.3 25.0	578.0 20.8

- 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.
- 미끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알, 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.

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 • 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)					수산물(국가명)
				훈제오리	치킨너겟	치킨	함박스테이크	돈가스	오징어
원산지 표시	한우	국내산	국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	닭고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오징어 국내산

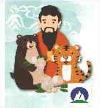
쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
국내산	배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

- 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/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
- 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산))
- 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다.
- 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님
- 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)

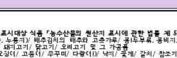
학마을어린이집

2026년 10월 후기 이유식(9-11개월)

도봉구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전				감자죽	가지채소죽	
점심				애호박무른밥	양배추무른밥	
오후				쇠고기양파죽⑯	두부죽⑤	
열량 단백질				313.0 7.4	303.0 7.2	
일자	5 개천절 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전		단호박죽	배죽	들깨미역죽		당근양파죽
점심		달걀노른자무른밥①	아욱무른밥	숙주당근무른밥		달걀노른자채소 무른밥①
오후		찐고구마 &영아용두유⑤	치즈버섯죽②	두부죽⑤		영아용두유⑤
열량 단백질		321.4 7.6	306.7 6.7	335.1 10.3 323.3 8.2		271.4 7.4
일자	12	13	14	15	16	17
오전	오이죽	연근채소죽	청경채죽	근대죽	참깨죽	양배추죽
점심	다시마무른밥	두부무무른밥⑤	브로콜리무른밥	사과부추무른밥	고구마당근무른밥	치즈무른밥②
오후	치즈단호박죽②	찐감자&영아용두유⑤	달걀노른자죽①	닭살양파죽⑮	달걀노른자양배추죽①	영아용두유⑤
열량 단백질	304.5 6.8	276.6 7.6	312.5 7.2	297.9 7.8	323.1 7.1	251.8 6.8
일자	19	20	21	22	23	24
오전	사과당근죽	브로콜리죽	무죽	파프리카죽	버섯영양죽	얼갈이죽
점심	연근무른밥	닭살시금치무른밥⑮	감자당근무른밥	얼갈이무른밥	미역무른밥	닭살채소무른밥⑮
오후	두부단호박죽⑤	찐고구마 &영아용두유⑤	쇠고기죽⑯	갈은잔멸치죽	달걀노른자오이죽①	영아용두유⑤
열량 단백질	317.5 6.8	299.0 9.4	326.6 9.1	307.8 10.6	311.2 6.7	247.2 8.2
일자	26	27	28	29	30	31
오전	들깨무죽	누룽지죽	양송이버섯죽	애호박죽	모듬채소죽	사과죽
점심	시금치무른밥	달걀노른자청경채 무른밥①	고구마무른밥	오이무른밥	근대무른밥	두부숙주무른밥⑤
오후	쇠고기부추죽⑯	단호박찜 &영아용두유⑤	두부콩나물죽⑤	닭살브로콜리죽⑮	두부감자죽⑤	영아용두유⑤
열량 단백질	330.7 8.8	288.5 7.7	317.5 7.2	294.0 8.0	300.7 6.6	253.3 6.8

- 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 0~5개월은 500Kcal, 단백질 충분섭취량은 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,홍합포함), ⑲잣 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/ 쭈꾸미/ 다랑어(다)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 아귀 및 그 가공품

- 원산지 기입 시 유의사항
- 식단 원산지 글자 크기: 식단에 적힌 음식명 글자 크기와 같거나 그보다 크게 표시