



2026년 10월 식단표[1세~5세]



	월	화	수	목	금	토
				1일	2일	3일(개천절)
오전간식				바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	
점심				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	개천절 
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질 영아, 유아				400/15 616/24	429/15 659/23	
	5일(대체공휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		배/치즈②	오곡시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②
점심		차조밥 콩나물국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ 토마토⑫ (백)배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨		참치마요주먹밥① ⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 (백)깍두기⑨
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		
열량/단백질 영아, 유아		439/23 676/35	407/16 626/24	383/15 589/22		
	12일	13일	14일	15일	16일(생일축하)	우유미숫가루②⑤
오전간식	오이스틱/ 떠먹는요구르트②	사과	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/우유②	참치당근죽⑤⑥	오곡시리얼⑥/우유②
점심	쌀밥 달걀국① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음⑤⑥⑧ (백)깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤ ⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 (백)깍두기⑨
오후간식	게맛살볶음밥⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조토②⑩	생일케이크①②⑥/ 우유②	
열량/단백질 영아, 유아	430/17 662/26	400/15 616/22	427/24 657/37	448/19 689/29	421/19 648/29	
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유	오곡시리얼⑥/우유②	단감/우유②	양송이죽①②⑥	양배추스틱/ 플레인요구르트②
점심	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ (백)배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 무칫국⑤⑥ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥ ⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	고마돈가스/유기농키즈케찹 ②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	프레치토스트①②⑥/우유②	
열량/단백질 영아, 유아	407/20 626/31	400/13 615//20	445/14 685/21	422/16 649/24	416/17 640/26	
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	오곡시리얼⑥/우유②
점심	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육파파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 훈제오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	소고기볶음비빔밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑩⑬ 애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)깍두기⑨
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	
열량/단백질 영아, 유아	400/23 615/35	415/19 638/29	414/20 637/31	413/15 636/23	415/18 638/28	
원산지 표시	소고기(한우) 국내산 닭 국내산	돼지고기 국내산 오리고기 국내산	김치(어린이집에서 담금) 배추 국내산 쌀(백미, 잡곡) 국내산	어패류 고춧가루 국내산 콩(두부, 콩비지등) 국내산	기타 채소 국내산	
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳땅콩 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임					

* 녹번어린이집은 국내산 쌀, 국내산 김치, 국내산 한우소고기, 국내산 돼지고기, 국내산 닭고기만을 사용합니다.
그 외 어패류, 과일, 채소 등은 현관에 비치하고 있는 식단표에 원산지를 표기하고 있으니 현관 게시판을 참고 해 주시기 바랍니다.
* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal : 20g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 25g기준입니다. (2020년 재개정)
* 오전, 오후 간식은 1일 에너지권장량의 15 ~ 20%, 점심급식은 간식열량을 제외한 1/3 수준을 적용하고 있습니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. (식단제공:은평구급식관리지원센터 영양사)



2026년 10월 이유식 식단표



		월	화	수	목	금	토		
					1일	2일	3일(개천절)		
후기 (9~11개월)	오전 간식				양배추죽	애호박죽			
	점심				두부미역무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑥			
	오후 간식				바나나/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ / 플레인요구르트②			
	열량/단백질				275/9	263/8			
		5일(대체공휴일)	6일	7일	8일	9일(한글날)	10일		
후기 (9~11개월)	오전 간식		콩나물죽	시금치죽	배추죽		유기농과자/현미차		
	점심		닭고기양파무른밥⑤	달걀노른자팽이버섯무른밥①	두부감자무른밥⑤		달걀노른자파프리카 무른밥①		
	오후 간식		배/플레인요구르트②	찐단호박/보리차	사과/영아용치즈②				
	열량/단백질		217/8	208/6	262/8				
		12일	13일	14일	15일	16일	17일		
후기 (9~11개월)	오전 간식	숙주죽	연근죽	참깨죽	브로콜리죽	당근죽	유기농과자/결명자차		
	점심	달걀노른자오이무른밥①	소고기근대무른밥⑥	닭고기당근무른밥⑤	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자깻잎무른밥①	두부무른밥⑤		
	오후 간식	쌀가루채소전⑤	바나나/플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	배/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ / 플레인요구르트②			
	열량/단백질	224/6	267/7	185/7	252/8	285/8			
		19일	20일	21일	22일	23일	24일		
후기 (9~11개월)	오전 간식	청경채죽	감자죽	고사리죽	오이죽	양송이죽	유기농과자/옥수수차		
	점심	닭고기파프리카무른밥⑤	순살가자미배추무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	소고기시래기무른밥⑥	두부콩나물무른밥⑤	닭고기취나물 무른밥⑥		
	오후 간식	김가루주먹밥	바나나/플레인요구르트②	찐고구마/현미차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ / 플레인요구르트②			
	열량/단백질	242/8	253/8	245/6	272/10	249/7			
		26일	27일	28일	29일	30일	31일		
후기 (9~11개월)	오전 간식	무죽	잔멸치죽	우영죽	근대죽	달걀노른자채소죽①	유기농과자/보리차		
	점심	달걀노른자시금치무른밥①	두부얼갈이무른밥⑤	소고기대파무른밥⑥	두부버섯무른밥⑤	닭고기피망무른밥⑤	소고기숙주무른밥⑥		
	오후 간식	과일요거트샐러드②	배/플레인요구르트②	찐감자/유자차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ / 플레인요구르트②			
	열량/단백질	197/6	224/7	222/7	255/8	266/9			
원산지 표시		소고기 (한우)	돼지고기	김치(모든조리음식)		어패류	채소	산	산
		국내산	국내산	배추	고춧가루				
		닭	오리고기	쌀 (백미, 흑미)	콩 (두부, 콩비지등)	과일	기타	산	산
		국내산	국내산	국내산	국내산				
식품알레르기 유발식품표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임							

*녹번어린이집은 국내산 쌀, 국내산 김치, 국내산 한우쇠고기, 국내산 돼지고기, 국내산 닭고기만을 사용합니다.
그 외 어패류, 과일, 채소 등은 현관에 비치하고 있는 식단표에 원산지를 표기하고 있으니 현관 게시판참고 해 주시기 바랍니다.
*영아 만1-2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 900kcal : 20g 이고, 유아 만3-5세는 1400kcal : 25g기준입니다. (2020년 재개정)
*상기식단은 1400kcal 를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취에너지와 단백질은 700kcal, 10g로 하루의 50%를 차지합니다.
*위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. (식단제공:은평구 어린이급식관리지원센터 영양사)