

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥	1(목)	2(금) 알뜰! 오십! 삼겹의 날	3(토) 개천절
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류 등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치 등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 『미역두부전』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴		▶ 어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.	닭살당근죽15	배, 치즈2	10월 3일 개천절 
점심				기장밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9	
오후간식				찐고구마, 두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)				655.9/25.9	658/26.8	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	 대체휴일	씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	요거트2
점심		흑미밥 부추두부된장국5,6 닭살버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	현미밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과알샐러드+마요네즈5 깍두기9		소고기소보로덮밥5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식		야끼파스타1,5,6,12,18 740.9/26.4	잼샌드위치1,2,5,6+보리차 564.1/22.7	찐감자, 두유5		우유2미숫가루5
열량/단백질 (kcal/g)				691.3/27.7		598.2/18.8
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 요거트2	들깨버섯죽	포도, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	보리밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	닭살갯잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	팔밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	찰쌀밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16,18+소스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5+매실차	유부초밥5,6+결명차차	★감자애호박스프2+1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박, 두유5	완두앙금빵1,2,5,6,우유2	포도 주스
열량/단백질 (kcal/g)	609.5/25.6	752.3/25.4	690.5/28.9	631.3/28.8	739/32	502.4/18.5
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살데리야지조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	녹두밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	기장밥 건새우9아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육장채5,6,10 김구이 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	찐감자, 유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6+옥수수차	고구마맛탕5,우유2두유5	곡물빵1,2,5,6,우유2	바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	569.1/23.3	655.6/25.8	621.9/20	717.4/26.4	619.2/29.5	562.3/19.3
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	누룽지죽	사과, 치즈2	요거트2
점심	찰쌀밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리새우볶음5,6 배추김치9	차조밥 열갈이된장국5,6 소고기무조림5,6,16 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	흑미밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물배무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1,5+통굴레차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박, 두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	사과주스
열량/단백질 (kcal/g)	614.1/24.2	650.9/27.5	591.6/29.5	630.6/25	632.2/21.7	518.5/18.3

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [쇠/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다량어:원양산, 어묵 오징어:외국산] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
--------	---

식품 알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔
---------	--

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥	1(목)	2(금) 알뜰! 오싹! ↓ 살점의 날	3(토) 개천절
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류 등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치 등 지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 '미역두부전' : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴		▶ 어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.	닭살당근죽15	배, 치즈2	10월 3일 개천절
점심				기장밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9	
오후간식				찐고구마, 두유5	소보루빵1,2,4,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)				449.1/17.9	467/19.7	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	대체휴일	씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날	요거트2
점심		흑미밥 부추두부된장국5,6 닭살버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	현미밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음 5,6,16 과일샐러드+요거트,5 깍두기9		소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식		야끼파스타1,5,6,12,18	잼샌드위치1,2,5,6+보리차	찐감자, 두유5		우유2미숫가루5
열량/단백질 (kcal/g)		481.6/17.1	414.5/16.3	472.1/19		422.1/13.2
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 요거트2	들깨버섯죽	포도, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	보리밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	닭살갓잎볶음밥5,6,15 물만둣국 5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	팔밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	참쌀밥 어묵묵국5,6 두부카츠1,2,5,6,12,16, 18+소스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5+매실차	유부초밥5,6+결명자차	★감자애호박스프2+1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박, 두유5	완두앙금빵1,2,5,6,우유2	포도 주스
열량/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	496.7/20.3	433.1/19.8	519.6/23.1	359.8/13
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살데리야찌조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	녹두밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	기장밥 건새우9아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육삼채5,6,10 김구이 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	찐감자, 유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6+옥수수차	고구마맛탕5,우유2두유5	곡물빵1,2,5,6,우유2	바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	누룽지죽	사과, 치즈2	요거트2
점심	참쌀밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리+양파+참치5,6 배추김치9	차조밥 열갈이된장국5,6 소고기무조림5,6,16 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	흑미밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물배무침5,6 배추김치9	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1,5+통굴레차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박, 두유5	밤식빵1,2,5,6,우유2	사과 주스
열량/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4	370.3/13

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [쇠/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다량어:원양산, 어묵 오징어:외국산] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
--------	--

식품 알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
---------	---

2026년 10월 이유식 식단

(후기 : 만9~11개월)

1주차		♥2026년 식단 안내♥	[10월 제철식재료 소개]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
후기	오전간식	▶어린이집 일정에 따라 식단이 다소 변경 될 수 있습니다.	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등		달걀당근죽15	아기치즈2	10월 3일 개천절 
	점심		★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등		소고기버섯무른밥16	달걀노른자무른밥1	
	오후간식		★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등		으깬고구마	과일퓨레(배)	
	열량/단백질				275.7/9.5	223.5/7.7	
2주차		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
후기	오전간식	대체휴일 	으깬고구마	요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	아기두유5
	점심		두부양배추무른밥5	달걀노른자근대무른밥1	소고기시래기무른밥16		두부감자무른밥5
	오후간식		요거트2	아기쌀과자	으깬감자		요거트2
	열량/단백질		271.7/6.6	268.5/7.1	220.3/7.7		240.2/8.2
3주차		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
후기	오전간식	같은과일(사과)	아기두유5	요거트2	버섯죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자알감이무른밥1	소고기청경채무른밥16	달걀애호박무른밥15	소고기숙주무른밥16	두부시금치무른밥5	치즈단호박무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	연두부찜5	으깬단호박	과일퓨레(포도)	같은과일(포도)
	열량/단백질	196.8/7.5	198/6.9	215.3/10.1	195.6/6.4	174.2/7.3	191.1/5.1
4주차		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
후기	오전간식	같은과일(배)	요거트2	연두부찜5	소고기채소죽16	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀감자무른밥15	달걀노른자근대무른밥1	소고기양파무른밥16	달걀양배추무른밥15	치즈당근무른밥2	두부버섯무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	요거트2	으깬고구마	과일퓨레(바나나)	같은과일(바나나)
	열량/단백질	177/9.3	308.2/13.2	225.6/9.2	261.7/9.2	185.3/6.7	182.3/5.9
5주차		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
후기	오전간식	같은과일(감귤)	으깬감자	요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자미역무른밥1	소고기브로콜리무른밥16	연두부청경채무른밥5	소고기시금치무른밥16	치즈애호박무른밥2	두부김무른밥5
	오후간식	아기치즈2	요거트2	아기쌀과자	으깬단호박	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
	열량/단백질	205.3/8	246.2/8.8	227.8/5.6	200.4/6.3	204.8/6.7	150.6/5.3

원산지 표시	[쌀/밥/죽/누룽지/잡곡:친환경/국내산] [소/돼지/닭/오리/육가공품:국내산/한우/무항생제] [콩류/두부/콩비지/콩국수:친환경/국내산] [수산물:국내산/참치 다랑어:원양산, 어묵 오징어:외국산] [김치:배추, 고추가루 - 국내산, <직접조리>] [밀가루:우리밀]
--------	---

식품 알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
---------	--