

2026년 10월 이유식 식단

또오기 어린이집

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)
※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		♥2026년 식단 안내♥	[10월 제철식재료 소개]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
초기	점심	'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!	★ 채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등		소고기미음16	소고기미음16	10월 3일 개천절 
	열량/단백질				39.3/1.3	39.3/1.3	
중기	점심		★ 과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등		소고기버섯죽16	달걀노른자무죽1	
	열량/단백질				93/4	84.7/2.4	
후기	오전간식		★ 해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등		닭살당근죽15	아기치즈2	
	점심				소고기버섯무른밥16	달걀노른자무른밥1	
	오후간식				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)
초기	점심	대체휴일 	쌀미음	쌀미음	바나나미음	10월 9일 한글날 	바나나미음
	열량/단백질		47.6/0.9	47.6/0.9	29.5/0.5		29.5/0.5
중기	점심		두부양배추죽5	달걀노른자근대죽1	소고기시래기죽16		두부감자죽5
	열량/단백질		68.5/2.2	84.4/2.5	74/3		71.8/2.2
후기	오전간식		으깬고구마	요거트2	양파치즈죽2		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)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	무미음	무미음	무미음
	열량/단백질	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5	26.5/0.5
중기	점심	달걀노른자알갈이죽1	소고기청경채죽16	닭살애호박죽15	소고기숙주죽16	두부시금치죽5	치즈단호박죽2
	열량/단백질	85.2/2.6	73.9/3.2	69.8/3.8	74.3/3.2	68.4/2.3	96.7/2.7
후기	오전간식	같은과일(사과)	아기두유5	요거트2	버섯죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자알갈이무른밥1	소고기청경채무른밥16	닭살애호박무른밥15	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)
초기	점심	감자미음	감자미음	감자미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	닭살감자죽15	흰살생선근대죽 (달걀노른자근대죽1)	소고기양파죽16	닭살양배추죽15	치즈당근죽2	두부버섯죽5
	열량/단백질	75.7/4	87.9/3.8	76/3.1	70.7/3.9	69.2/2	66.6/2.3
후기	오전간식	같은과일(배)	요거트2	연두부찜5	소고기채소죽16	아기치즈2	아기두유5
	점심	닭살감자무른밥15	흰살생선근대무른밥 (달걀노른자근대무른밥1)	소고기양파무른밥16	닭살양배추무른밥15	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)
초기	점심	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
	열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5
중기	점심	달걀노른자미역죽1	소고기브로콜리죽16	연두부청경채죽5	소고기시금치죽16	치즈애호박죽2	두부김죽5
	열량/단백질	85.3/2.7	76.3/3.3	56.8/1.5	76.5/3.3	68.3/2	57.1/1.6
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, 옥미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	훈제오리	콩		수산물								김치	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	콩부지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	참치	크래미	배추	고춧가루	
		■한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	미국산	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲알																	

* 초,중기의 영아는 소화기관이 튼튼하지 않아 탈이 나기 쉽고, 나트륨을 배출하기 힘들기 때문에 후기 영아에게만 간식이 제공됩니다.