

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥	1(목)	2(금)	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		생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내를 참고해주세요	달걀당근죽15	배, 치즈2	10월 3일 개천절 
점심				잡곡밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장계육볶음5,6,10 (둘개) 무나물5,6 배추김치9	
오후간식				찐고구마, 우유2(두유5) 449.1/17.9	소보ろ빵1,2,4,6, 우유2 467/19.7	
열량/단백질(kcal/g)						
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	 대체휴일	(저당) 씨리얼+우유2	채썬오이, 요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	요거트2
점심		잡곡밥 부추두부된장국5,6 가지미더라이프2,6 (달걀버터구이2,15) 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀찐국1 근대나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드(마요네즈5) 깍두기9		소고기소보로덮밥5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9
오후간식		아까파스타1,5,6,12,18 481.6/17.1	잼샌드위치1,2,5,6 (+보리차) 414.5/16.3	찐감자, 우유2(두유5) 472.1/19		(우유2)미숫가루5 422.1/13.2
열량/단백질(kcal/g)						
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 요거트2	(저당) 씨리얼+우유2	채썬당근(간담), 요거트2	(둘개) 버섯죽	포도, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 열갈이나물5,6 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 (소고기채소전1,5,6,16) 청포묵김무침5,6 깍두기9	달걀깨임볶음5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	잡곡밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	잡곡밥 어묵묵국5,6 두부카츠2,5,6,12,16,18 (+소5,6,12,16) 시금치나물5,6 배추김치9	두부둘개볶음5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9
오후간식	스크램블에그1,2,5 (+매실차) 429.4/17.7	유부초밥5,6 (유부주먹밥5,6)(결명차) 490.4/16.6	★감자애호박스프2 (+1/2모닝빵1,2,5,6) 496.7/20.3	찐단호박, 우유2(두유5) 433.1/19.8	완두앙금빵1,2,5,6, 우유2 519.6/23.1	(수제) 포도주스 359.8/13
열량/단백질(kcal/g)						
4주차	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	배, 요거트2	(저당) 씨리얼+우유2	채썬파프리카, 요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 달걀테라미즈5,6,15 시래기나물 배추김치9	잡곡밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 (돈육소금구이5,6,10) (소고기무조림5,6,16) 가지토마토소스조림2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	잡곡밥 (건새우)아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김치반5,6(김구이) 배추김치9	돈육채소볶음5,6,10 팽이버섯국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	찐감자, 유자차 403.2/16.2	잔치국수5,6 426.1/16.8	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차) 460.7/14.8	고구마맛탕5, 우유2(두유5) 489/18.2	곡물빵1,2,5,6, 우유2 441.8/21.5	(수제) 바나나우유2 398.7/13.6
열량/단백질(kcal/g)						
5주차	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤, 요거트2	(저당) 씨리얼+우유2	채썬오이(키위), 요거트2	누룽지죽	사과, 치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리순치(양파5,6) 배추김치9	잡곡밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 (소고기무조림5,6,16) 당근숙주무침5,6 배추김치9(깍두기9)	돈육연근볶음5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	잡곡밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 (훈제)오리주물럭5,6 참나물(배)무침5,6 배추김치9	(훈제) 오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1,5 (+동글레차) 432.4/16.7	(숙자) 어묵우동5,6 423.1/17.8	연두부달걀찜1,5 417.8/20.2	찐단호박, 우유2(두유5) 432.6/17.3	밤식빵1,2,5,6, 우유2 450.2/16.4	(수제) 사과주스 370.3/13
열량/단백질(kcal/g)						

원산지 표시	쌀, 호미, 찹쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물										김치	
	국내산 ☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 정소	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	추가 작성칸	가공품 사용 시 직접 작성	배추	고춧가루	국내산	국내산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참 (주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.			★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
 ★표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다. 이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면? 휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비추면, 휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요. (센터 블로그 신메뉴 카테고리 바로 연결됩니다.)	빵	곡물빵, 식빵, 노랑빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보로빵 등		
	채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등		
	익혀서 제공 가능	만 1-2세: 잘게 또는 채썬 형태로 제공		
	제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 귤 등		
	요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공		

2026년 10월 이유식 식단

꾸러기 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 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등		소고기미음16	소고기미음16	10월 3일 개천절
	열량/단백질				39.3/1.3	39.3/1.3	
중기	점심				소고기버섯죽16	달걀노른자무죽1	
	열량/단백질				93/4	84.7/2.4	
후기	오전간식				달걀당근죽15	아기치즈2	
	점심				소고기버섯무른밥16	달걀노른자무른밥1	
후기	오전간식				오랜고구마	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		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		오랜고구마	요거트2	양파치즈죽2		아기두유5
	점심		두부양배추무른밥5	달걀노른자근대무른밥1	소고기시래기무른밥16		두부감자무른밥5
후기	오전간식		요거트2	아기쌀과자	오랜감자		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	달걀애호박죽15	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	달걀애호박무른밥15	소고기숙주무른밥16	두부시금치무른밥5	치즈단호박무른밥2
후기	오전간식	아기치즈2	아기쌀과자	연두부찜5	오랜단호박	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	달걀감자죽15	현살생선근대죽 (달걀노른자근대죽1)	소고기양파죽16	달걀양배추죽15	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	달걀감자무른밥15	현살생선근대무른밥 (달걀노른자근대무른밥1)	소고기양파무른밥16	달걀양배추무른밥15	치즈당근무른밥2	두부버섯무른밥5
후기	오전간식	아기치즈2	아기국수1,6	요거트2	오랜고구마	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)	오랜감자	요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자미역무른밥1	소고기브로콜리무른밥16	연두부청경채무른밥5	소고기시금치무른밥16	치즈애호박무른밥2	두부김무른밥5
후기	오전간식	아기치즈2	요거트2	아기쌀과자	오랜단호박	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, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물										김치	
	국내산	국내산 ☐ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 작업 작성	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	원양어 산	가공품 사용 시 작업 작성	배추	고춧가루	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고나 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감

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