



2026년 10월 식단표



♣대상:12개월~48개월

♣서대문구 어린이집급식관리지원 영양팀 작성 ♣

[제철 식재료 및 신메뉴 소개]				1(목)	2(금) 일당오십+살찐날	3(토) 개천절	
1주	날 짜				닭살당근죽 ¹⁵	배아육된장죽 ^{5,6}	10월 3일 개천절 
	오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등					
	점심	★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등			잡곡밥 미역국 ^{5,6} 소고기버섯조림 ^{5,6,16} 열무나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 콩비지찌개 ^{5,9} 간장제육볶음 ^{5,6,10} 들깨무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	
	오후간식	★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등					
		 지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 『미역두부전』 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			찐고구마,우유 ²	소보로빵 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	
	열량/단백질 (kcal/g)				449.5/18	491.1/17.8	
2주	날 짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		항태죽	애호박죽 ^{5,6}	양파치즈죽 ²	10월 9일 한글날 	떠먹는요거트 ²
	점심		잡곡밥 부추두부된장국 ^{5,6} 가자미버터구이 ^{2,6} 연근조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육짜장밥 ^{2,5,6,10,15,16} 달걀파프리카 ¹ 근대나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기파프리카볶음 ^{5,6,16} 과일샐러드+마요네즈 ¹⁵ 깍두기 ⁹		소고기소보로덮밥 ^{5,6,16} 감자맑은국 ^{5,6} 시래기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
	오후간식		야끼파스타 ^{1,5,6,12,18}	잼샌드위치 ^{1,2,5,6} +보리차	찐감자,우유 ²		미숫가루 ⁵
	열량/단백질 (kcal/g)		453.5/17.8	371.2/13.8	471/19		422.1/13.2
3주	날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
	오전간식	사과,미역죽 ^{5,6}	양배추죽	채썬채소,삼색채소죽 ^{5,6}	들깨버섯죽	단감,달걀죽 ¹	마시는요거트 ²
	점심	백미밥 순두부백탕 ^{5,6} 돈육우영볶음 ^{5,6,10} 얼갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 청경채된장국 ^{5,6} 새우살채소전 ^{1,5,6,9} 청포묵김무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살갯잎볶음밥 ^{5,6,15} 물만둣국 ^{5,6,10,16,18} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 참나물된장국 ^{5,6} 소고기숙주볶음 ^{5,16} 잔멸치조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵묵국 ^{5,6} 두부카츠 ^{1,2,5,6,12,16,18} +소스 ^{5,6,12,16} 시금치나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	두부들깨볶음밥 ^{5,6,18} 단호박된장국 ^{5,6} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹
	오후간식	스크램블에그 ^{1,2,5} ,우유 ²	유부초밥 ^{5,6} 결명자차	★감자애호박스프 ² +1/2모닝빵 ^{1,2,5,6}	찐단호박,우유 ²	완두앙금빵 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	포도주스
	열량/단백질 (kcal/g)	440.8/19.3	420/14.2	466/20.2	433.7/19.9	552.5/21.9	359.8/13
4주	날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	배,참깨무죽 ^{5,6}	김가루찜쌀죽	잔멸치죽	소고기채소죽 ^{5,6,16}	바나나,연근죽	짜먹는요거트 ²
	점심	백미밥 콩나물국 ⁵ 닭살데리야끼조림 ^{5,6,15} 시래기나물 배추김치 ⁹	잡곡밥 근대된장국 ^{5,6} 돈육소금구이 ^{5,6,10} 가지토마토 소스조림 ^{2,5,6,12,15,16,18} 깍두기 ⁹	★소고기순두부덮밥 ^{5,6,16} 버섯맑은국 ^{5,6} 그린샐러드 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 건새우 ⁹ 아욱국 ^{5,6} 순살찜닭 ^{5,6,15} 크래미양배추무침 ^{1,5,6,8} 깍두기 ⁹	백미밥 항태맑은국 ^{5,6} 돈육잡채 ^{5,6,10} 김자반 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육채소볶음밥 ^{5,6,10} 팽이장국 ^{5,6} 고구마범벅 ² 깍두기 ⁹
	오후간식	찐감자,우유 ²	잔치국수 ^{5,6}	프렌치토스트 ^{1,2,5,6} 옥수수차	고구마맛탕 ⁵ ,우유 ²	곡물빵 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	바나나우유 ²
	열량/단백질 (kcal/g)	435.1/17.9	382/14.9	408.5/13.4	488.4/18.2	464.4/19.1	403/13.7
5주	날 짜	26(월) 지구건강방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	감귤,파프리카죽	들깨죽	채썬오이,근대죽 ^{5,6}	누룽지죽	사과,가지치즈죽 ²	떠먹는요거트 ²
	점심	잡곡밥 달걀양파국 ¹ ★미역두부전 ⁵ 브로콜리숙회+양파 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{5,6} 고등어무조림 ^{5,6,7} 당근숙주무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	돈육연근볶음밥 ^{5,6,10} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	잡곡밥 시금치된장국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,16} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	백미밥 애호박맑은국 ⁵ 오리주물럭 ^{5,6} 참나물무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	오리덮밥 ⁵ 미역장국 ^{5,6} 애호박볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹
	오후간식	참치마요주먹밥 ^{1,5} ,우유 ²	어묵우동 ^{5,6}	연두부달걀찜 ^{1,5}	찐단호박,우유 ²	카스테라 ^{1,2,5,6} ,우유 ²	사과주스
	열량/단백질 (kcal/g)	471.4/18.1	395.7/16.7	391.6/18.6	432.6/17.3	477.3/14.7	370.3/13

원산지 표시	쌀, 콩, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기		콩		수산물						김치		
	참쌀, 현미	국내산	국내산	국내산	국내산		두부	콩비지	명태	고등어	오징어	새우살	다랑어	가자미	배추	고춧가루	
							국내산	산	외국산	국내산	산	외국산	원양산	외국산	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲전																

<만두류, 너비아니류, 동그랑땡 전류> 국내산 <유제품, 주스> 국내산 친환경 <떡, 빵> 국내산 친환경
 <쌀> 유기농 친환경 쌀 <죽, 누룽지> 유기농 친환경 쌀 <야채 및 채소> 국내산 친환경 무농약 <고춧가루> 국내산 <소금> 국내산
 * 수산물의 원산지는 계절에 따라 변경합니다.(국내산/러시아/중국/노르웨이 등)
 * 친환경 제품 수입이 원활하지 않을 경우 일반 식자재(국내외)로 변경합니다.
 * 계란 등에 식품 알레르기가 있는 영아는 두부, 흰살생선(육류) 등과 같은 대체 식품군으로 제공합니다
 공을 키우는 놀이세상
 꼬마숲 어린이집

2026년 10월 이유식 식단

♣ 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀 작성 ♣

날짜	[10월 제철식재료 소개]			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				닭살당근죽15	아기치즈2	10월 3일 개천절 
점심	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★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	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	대체휴일 	으깬고구마	떠먹는요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	아기두유5
점심		두부양배추무른밥5	달걀노른자근대무른밥1	소고기시래기무른밥16		두부감자무른밥5
오후간식		떠먹는 요거트2	아기쌀과자	으깬감자		마시는요거트2
열량/단백질		271.7/6.6	268.5/7.1	220.3/7.7		240.2/8.2
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	같은과일(사과)	아기두유5	짜먹는요거트2	버섯죽	아기치즈2	아기두유5
점심	달걀노른자열갈이무른밥1	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
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	같은과일(배)	떠먹는요거트2	연두부찜5	소고기채소죽16	아기치즈2	아기두유5
점심	닭살감자무른밥15	달걀노른자근대무른밥1	소고기양파무른밥16	닭살양배추무른밥15	치즈당근무른밥2	두부버섯무른밥5
오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	짜먹는요거트2	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
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	같은과일(감귤)	으깬감자	마시는요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기두유5
점심	달걀노른자미역무른밥1	소고기브로콜리무른밥16	연두부청경채무른밥5	소고기시금치무른밥16	치즈애호박무른밥2	두부김무른밥5
오후간식	아기치즈2	떠먹는요거트2	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 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물						김치	
	국내산	국내산 한우	산	국내산	산	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어		배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲산														

<유제품, 주스> 국내산 친환경 <쌀> 유기농 친환경 쌀 <죽, 누룽지> 유기농 친환경 쌀 <야채 및 채소> 국내산 친환경 무농약

* 수산물의 원산지는 계절에 따라 변경합니다.(국내산/러시아/중국/노르웨이 등)

* 친환경(무항생제) 제품 수급이 원활하지 않을 경우 일반 식자재(국내외)로 변경합니다.

* 계란 등에 식품 알레르기가 있는 영아는 두부, 흰살생선(육류) 등과 같은 대체 식품군으로 제공합니다.



꿈을 키우는 놀이세상

꼬마숲 어린이집

