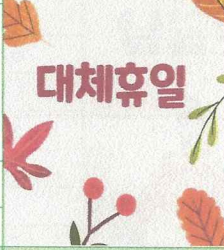


1주차		1(목)		2(금) 열려오십+살려나		3(토) 개천절	
오전간식		달걀당근죽15		배,치즈2		10월 3일 개천절 	
점심		현미밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9		백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9			
오후간식		찐고구마,두유5		치즈스틱1,2,4,6, 우유2			
열량/단백질 (kcal/g)		449.1/17.9		467/19.7			
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식	대체휴일 	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	요거트2	
점심		보리밥 부추두부된장국5,6 가자미버터구이2,6 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀팥국1 근대나물5,6 배추김치9	기장밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음 5,6,16 과일샐러드 깍두기9		소고기소보로덮밥 5,6,16 감자맑은국5,6 시래기나물5,6 깍두기9	
오후간식		야끼파스타1,5,6,12,18	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	찐감자,두유5		(우유2)미숫가루5	
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) 지구환경방상	17(토)	
오전간식	사과,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	들깨버섯죽	포도,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우엉볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치9	현미밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	달걀깨끗이볶음밥 5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9	보리밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음 5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	백미밥 어묵묵국5,6 두부까르2,5,6,12,16,18 +소스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치9	두부들깨볶음밥5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기9	
오후간식	스크램블에그1,2,5 +매실차	유부주먹밥5,6 +결명자차	감자애호박스프2 +1/2모닝빵1,2,5,6	찐단호박,두유5	도넛1,2,5,6,우유2	(수제)포도주스	
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	감귤,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 콩나물국5 달걀데리야끼조림5,6,15 시래기나물 배추김치9	기장밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	소고기순두부덮밥 5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9	현미밥 건새우9아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김치반5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이강국5,6 고구마범벅2 깍두기9	
오후간식	찐감자,유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 +옥수수차	고구마맛탕5,두유5	핫케이크1,2,5,6, 우유2	(수제)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) 지구환경방상	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	배,요거트2	저당씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	누룽지죽	사과,치즈2	요거트2	
점심	백미밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리숙회양념장5,6 배추김치9	보리밥 열갈이된장국5,6 소고기무조림5,6,16 당근숙주무침5,6 깍두기9	돈육연근볶음밥 5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9	기장밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭5,6 참나물배추침5,6 배추김치9	(훈제)오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9	
오후간식	참치주먹밥1,5 +등굴레차	어묵우동5,6	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	모닝빵1,2,5,6, 우유2	(수제)사과주스	
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	

	쌀, 흑미 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물								김치	
원산지 표시		국내산					두부	콩비지	가자미	삼치	황태	건새우	잔멸치	다랑어	추가 작성칸	배추	고춧가루
	국내산	한국 우육 소	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산	미국산	국내산	러시아 산	국내산	국내산	원양산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이화산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

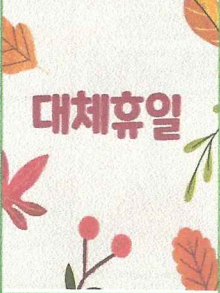
2026년 10월 이유식 식단

자람 어린이집/유치원

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차					1(목)	2(금)	3(토) 개천절
초기	점심				소고기미음16	소고기미음16	10월 3일 개천절 
	열량/단백질				39.3/1.3	39.3/1.3	
중기	점심				소고기버섯죽16	달걀노른자무른죽1	
	열량/단백질				93/4	84.7/2.4	
후기	오전간식				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		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	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	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	식품알레르기	쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	추가 작성칸	콩	수산물										김치	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	가공품 사용 시 직접 작성	국내산	국내산	가자미	삼치	황태	건새우	잔멸치	다량어	추가 작성칸	국내산	국내산	배추	고춧가루
		□ 한우 □ 젖소								미국산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	가공품 사용 시 직접 작성				

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잔