

1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥	1(목)	2(금) 알당!오심+심전의 날	3(토) 개천절
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 트라리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 「미역두부전」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴		생일식단 조리원유가매뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!	달걀당근죽15	배,치즈2	10월 3일 개천절 
점심				흑미밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9	백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 (들깨)무나물5,6 배추김치9	
오후간식				찐고구마,두유5	햄치즈모닝빵1,2,6,10우유2	
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 	(저당)씨리얼+우유2	채썬오이,요거트2	양파치즈죽2	10월 9일 한글날 	요거트2
점심		수수밥 부추두부된장국5,6 가지미버터구이2,6 연근조림5,6 깍두기9	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀파프리카1 근대나물5,6 배추김치9 추가:감귤주스	차조밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드(마요네즈5) 깍두기9		소고기소보로덮밥5,6,16 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) 생일잔치	17(토)
오전간식	사과,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬당근,요거트2	(들깨)버섯죽	샤인머스켓,치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9	기장밥 청경채된장국5,6 소고기채소전1,5,6,16 청포묵김무침5,6 깍두기9	달걀깨임볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9 추가:키위	보리밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9	흑미밥 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)	유부주먹밥5,6(+결명자차)	★감자애호박스프2 (+1/2모닝빵1,2,5,6)	찐단호박,두유5	생일케이크1,2,5,6,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	배,요거트2	(저당)씨리얼+우유2	채썬파프리카,요거트2	소고기채소죽5,6,16	바나나,치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 달걀테라야끼조림5,6,15 래기나물 배추김치9	수수밥 근대된장국5,6 삼치구이5,6 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9	★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9 추가:김구이	차조밥 (견새우)아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김치밥5,6 배추김치9	돈육채소볶음밥5,6,10 팽이장국5,6 고구마범벅2 깍두기9
오후간식	찐감자,유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6 (+옥수수차)	고구마맛탕5,두유5	치아바타1,2,5,6,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) 지구건강방상	27(화) 한별가족운동회	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤,요거트2	모듬과일, 치즈2	채썬오이,요거트2	누룽지죽	사과,치즈2	요거트2
점심	잡곡밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리수프(+양념5,6) 배추김치9	포마김밥1,2,5,6,10,13,15,16 과일주스	돈육연근볶음밥5,6,10 유부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9 추가:단감	보리밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9	백미밥 애호박맑은국 (훈제)오리무럭5,6 참나물(배)무침5,6 배추김치9	(훈제)오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기9
오후간식	참치마요주먹밥1,5 (+등굴레차)	모닝빵1,2,5,6우유2	연두부달걀찜1,5	찐단호박,두유5	크루아상1,2,5,6,우유2	(수제)사과주스
열량/단백질(kcal/g)	432.4/16.7	461.6/17.2	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4	370.3/13

원산지 표시	쌀, 흑미 찰쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	-	콩	수산물						김치			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	두부	콩부지	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	-	배추	고춧가루	
	☐ 한우 ☐ 우유 ☐ 젖소						국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	-	국내산	국내산	
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

- ♣ 구립한별어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터' 영양팀의 만1~2세 및 영아 식단을 기준으로 합니다. 식단 변경시 해당 팀의 감수를 받아 제공합니다.
- ♣ 식단의 주식/부식 재료의 경우 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 친환경 쌀 및 잡곡류로 구매하고 있으며 '푸드머스' 및 '한살림', 서울친환경유통센터 '올본' 등에서 구입하여 당일 조리실에서 조리되어 제공됩니다. 그 외에 우유 및 요구르트 등 각종 유제품은 '에코팜', 빵은 '파파브레드'에서 구입하여 제공합니다.
- ♣ 수산물의 경우 수급이 가능한 한 국내산을 사용하나 경우에 따라 외국산으로 수급되기도 합니다. 식단표의 원산지 표기와 다른 곳의 수산물이 제공될 경우 식자재 제공일에 원산지 정보를 알림장을 통해 알려드립니다.



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

서대문구 어린이급식관리지원센터
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		소고기미음 16	소고기미음 16	10월 3일 개천절 
	열량/단백질				39.3/1.3	39.3/1.3	
중기	점심				소고기버섯죽 16	달걀노른자무죽 1	
	열량/단백질				93/4	84.7/2.4	
후기	오전간식				달걀당근죽 15	아기치즈 2	
	점심				소고기버섯무른밥 16	달걀노른자무른밥 1	
	오후간식				오깁고구마	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		두부양배추죽 5	달걀노른자근대죽 1	소고기시래기죽 16		두부감자죽 5
	열량/단백질		68.5/2.2	84.4/2.5	74/3		71.8/2.2
후기	오전간식		오깁고구마	요거트 2	양파치즈죽 2		아기두유 5
	점심		두부양배추무른밥 5	달걀노른자근대무른밥 1	소고기시래기무른밥 16		두부감자무른밥 5
	오후간식		요거트 2	아기쌀과자	오깁감자		요거트 2
		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	달걀노른자알갈이죽 1	소고기청경채죽 16	달걀애호박죽 15	소고기숙주죽 16	두부시금치죽 5	치즈단호박죽 2
	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)	아기두유 5	요거트 2	버섯죽	아기치즈 2	아기두유 5
	점심	달걀노른자알갈이무른밥 1	소고기청경채무른밥 16	달걀애호박무른밥 15	소고기숙주무른밥 16	두부시금치무른밥 5	치즈단호박무른밥 2
	오후간식	아기치즈 2	아기쌀과자	연두부찜 5	오깁단호박	과일퓨레(샤인머스켓)	같은과일(포도)
		열량/단백질	196.8/7.5	198/6.9	215.3/10.1	195.6/6.4	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	달걀감자죽 15	달걀노른자근대죽 1	소고기양파죽 16	달걀양배추죽 15	치즈당근죽 2	두부버섯죽 5
	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)	요거트 2	연두부찜 5	소고기채소죽 16	아기치즈 2	아기두유 5
	점심	달걀감자무른밥 15	달걀노른자근대무른밥 1	소고기양파무른밥 16	달걀양배추무른밥 15	치즈당근무른밥 2	두부버섯무른밥 5
	오후간식	아기치즈 2	아기국수 1,6	요거트 2	오깁고구마	과일퓨레(바나나)	같은과일(바나나)
		열량/단백질	177/9.3	308.2/13.2	225.6/9.2	261.7/9.2	182.3/5.9
5주차		26(월)	27(화) 한별가족운동회	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	달걀노른자미역죽 1	달걀노른자무른죽 1	연두부청경채죽 5	소고기시금치죽 16	치즈애호박죽 2	두부김죽 5
	열량/단백질	85.3/2.7	85.3/2.7	56.8/1.5	76.5/3.3	68.3/2	57.1/1.6
후기	오전간식	같은과일(감귤)	같은과일(감귤)	요거트 2	누룽지죽	아기치즈 2	아기두유 5
	점심	달걀노른자미역무른밥 1	달걀노른자무른밥 1	연두부청경채무른밥 5	소고기시금치무른밥 16	치즈애호박무른밥 2	두부김무른밥 5
	오후간식	아기치즈 2	아기치즈 2	아기쌀과자	오깁단호박	과일퓨레(사과)	같은과일(사과)
		열량/단백질	205.3/8	205.3/8	227.8/5.6	200.4/6.3	150.6/5.3

원산지 표시	쌀, 흑미 잡쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	-	콩	수산물							김치		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	전복	다랑어	-	배추	고춧가루	
		☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소						국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산	-	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣																

- ◆ 구립한별어린이집은 '서대문구 어린이급식관리지원센터' 영양팀의 만1~2세 및 영아 식단을 기준으로 합니다. 식단 변경시 해당 팀의 감수를 받아 제공합니다.
- ◆ 식단의 주식/부식 재료의 경우 국산품, 유전자 조작이 되지 않은 친환경 제품과 친환경 쌀 및 잡곡류로 구매하고 있으며 '푸드머스' 및 '한살림', 서울친환경유통센터 '올본' 등에서 구입하여 당일 조리실에서 조리되어 제공됩니다. 그 외에 우유 및 요구르트 등 각종 유제품은 '에코팜', 빵은 '파파브레드'에서 구입하여 제공합니다.
- ◆ 수산물의 경우 수급이 가능한 한 국내산을 사용하나 경우에 따라 외국산으로 수급되기도 합니다. 식단표의 원산지 표기와 다른 곳의 수산물이 제공될 경우 식자재 제공일에 원산지 정보를 알림장을 통해 알려드립니다.

