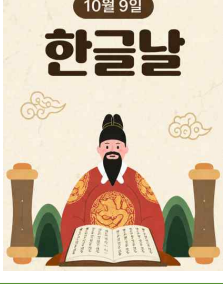


1주차	[제철 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금) 일당! 오싹! 살찐의 날	3(토) 개천절
오전간식	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 굴, 석류 등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치 등  지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강식단 「미역두부전」 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴			닭살당근죽 ¹⁵	배, 유기농치즈 ²	10월 3일 개천절 
점심				흑미밥 미역국 ^{5,6} 소고기버섯조림 ^{5,6,16} 열무나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 콩비지찌개 ^{5,9} 간장제육볶음 ^{5,6,10} 들깨무나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	
오후간식				찐고구마, 유기농두유 ⁵	소보루빵 ^{1,2,4,6} 유기농우유 ²	
열량/단백질 (kcal/o)				449.1/17.9	467/19.7	
2주차	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 생일잔치	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	 대체휴일	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유 ²	바나나	양파치즈죽 ²	10월 9일 한글날 	마시는요거트 ²
점심		수수밥 부추두부된장국 ^{5,6} 닭살버터구이 ^{2,15} 연근조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	백미밥 미역국 ^{5,6} 돈가스 ^{1,5,6,10,12} 그린샐러드 ^{5,6} 배추김치 ⁹	차조밥 시래기된장국 ^{5,6} 소고기파프리카볶음 ^{5,6,16} 과일샐러드 깍두기 ⁹		소고기소보로덮밥 ^{5,6,16} 감자맑은국 ^{5,6} 시래기나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식		야끼파스타 ^{1,5,6,12,18}	단팥빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	찐감자, 유기농두유 ⁵		미숫가루 ⁵
열량/단백질 (kcal/o)		481.6/17.1	493/14	472.1/19		422.1/13.2
3주차	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 지구건강방상	17(토)
오전간식	사과, 짜먹는요거트 ²	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유 ²	채썬당근 마시는요거트 ²	버섯죽	오렌지, 유기농치즈 ²	마시는요거트 ²
점심	백미밥 순두부백탕 ^{5,6} 돈육우엉볶음 ^{5,6,10} 열갈이나물 ^{5,6} 깍두기 ⁹	찰보리밥 청경채된장국 ^{5,6} 소고기채소전 ^{1,5,6,16} 청포도김무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	닭살김볶음 ^{5,6,15} 물만두국 ^{5,6,10,16,18} 오이나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	기장밥 참나물된장국 ^{5,6} 소고기숙주볶음 ^{5,16} 잔멸치조림 ^{5,6} 깍두기 ⁹	흑미밥 어묵묵은국 ^{5,6} 두부카츠 ^{1,2,5,6,12,16,18} +소스 ^{5,6,12,16} 시금치나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	두부들깨볶음 ^{5,6,18} 단호박된장국 ^{5,6} 오이무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	스크램블에그 ^{1,2,5} (+매실차)	유부주먹밥 ^{5,6} +결명자차	★감자애호박스프 ² +1/2모닝빵 ^{1,2,5,6}	찐단호박, 유기농두유 ⁵	카스테라 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	포도주스
열량/단백질 (kcal/o)	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, 짜먹는요거트 ²	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유 ²	채썬파프리카, 마시는요거트 ²	소고기채소죽 ^{5,6,16}	바나나, 유기농치즈 ²	마시는요거트 ²
점심	백미밥 콩나물국 ⁵ 닭살데리야찌조림 ^{5,6,15} 레기나물 배추김치 ⁹	흑미밥 근대된장국 ^{5,6} 돈육소금구이 ^{5,6,10} 가지토마토소스조림 ^{2,5,6,12,15,16,18} 깍두기 ⁹	★소고기순두부덮밥 ^{5,6,16} 버섯맑은국 ^{5,6} 그린샐러드 ^{5,6} 배추김치 ⁹	수수밥 아욱국 ^{5,6} 순살찜닭 ^{5,6,15} 크래미양배추무침 ^{1,5,6,8} 깍두기 ⁹	백미밥 황태맑은국 ^{5,6} 돈육잡채 ^{5,6,10} 김구이 배추김치 ⁹	돈육채소볶음 ^{5,6,10} 팽이장국 ^{5,6} 고구마떡볶이 ² 깍두기 ⁹
오후간식	찐감자, 유자차	잔치국수 ^{5,6}	프렌치토스트 ^{1,2,5,6} +옥수수차	고구마맛탕 ⁵ 유기농두유 ⁵	맘모스빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	바나나우유 ²
열량/단백질 (kcal/o)	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)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤, 짜먹는요거트 ²	저당유기농쌀씨리얼 +유기농우유 ²	채썬오이, 마시는요거트 ²	누룽지죽	사과, 유기농치즈 ²	마시는요거트 ²
점심	차조밥 달걀양파국 ¹ ★미역두부전 ⁵ 브로콜리숙회 배추김치 ⁹	찰보리밥 열갈이된장국 ^{5,6} 소고기무조림 ^{5,6,16} 당근숙주무침 ^{5,6} 깍두기 ⁹	돈육연근볶음 ^{5,6,10} 유부맑은국 ^{5,6} 청경채나물 ^{5,6} 배추김치 ⁹	기장밥 시금치된장국 ^{5,6} 소불고기 ^{5,6,16} 새송이버섯볶음 ⁵ 깍두기 ⁹	백미밥 애호박맑은국 훈제오리주물럭 ^{5,6} 참나물배추무침 ^{5,6} 배추김치 ⁹	훈제오리덮밥 ⁵ 미역장국 ^{5,6} 애호박볶음 ^{5,6} 깍두기 ⁹
오후간식	참치마요주먹밥 ^{1,5} +동굴레차	어묵우동 ^{5,6}	연두부달걀찜 ^{1,5}	찐단호박, 유기농두유 ⁵	모닝빵 ^{1,2,5,6} 유기농우유 ²	사과주스
열량/단백질 (kcal/o)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3	450.2/16.4	370.3/13

원산지 표시	쌀	흑미	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈가스	치킨너겟	콩	수산물				김치	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참치														

- ▶ 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다.
- ▶ 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다.
- ▶ 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다.
- ▶ 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.

2026년 10월 이유식 식단

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		[10월 제철식재료 소개]		1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
초기	점심	★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	달걀노른자무른죽1		
	열량/단백질			93/4	84.7/2.4		
후기	오전간식			달걀당근죽15	아기치즈2		
	점심			소고기버섯무른밥16	달걀노른자무른밥1		
	오후간식			오랜고구마	배푸레		
	열량/단백질			275.7/9.5	223.5/7.7		
2주차		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 생일잔치	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기	점심	대체휴일 	쌀미음	미역미음	바나나미음	10월 9일 한글날 	바나나미음
	열량/단백질		47.6/0.9	30/1	29.5/0.5		29.5/0.5
중기	점심		두부양배추죽5	소고기미역죽	소고기시래기죽16		두부감자죽5
	열량/단백질		68.5/2.2	117/5	74/3		71.8/2.2
후기	오전간식		오랜고구마	갈은바나나	양파치즈죽2		아기두유5
	점심		두부양배추무른밥5	소고기미역무른밥	소고기시래기무른밥16		두부감자무른밥5
	오후간식		아기요거트2	아기치즈	오랜감자		아기요거트2
	열량/단백질		271.7/6.6	217/12	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	달걀노른자열갈이죽1	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	갈은사과	아기치즈	아기요거트2	버섯죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자열갈이무른밥1	소고기청경채무른밥16	달걀애호박무른밥15	소고기숙주무른밥16	두부시금치무른밥5	치즈단호박무른밥2
	오후간식	아기치즈2	아기쌀과자	연두부찜5	오랜단호박	오렌지푸레	갈은포도
	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	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	갈은배	아기요거트2	연두부찜5	소고기채소죽16	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀감자무른밥15	달걀노른자근대무른밥1	소고기양파무른밥16	달걀양배추무른밥15	치즈당근무른밥2	두부버섯무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기국수1,6	아기요거트2	오랜고구마	바나나푸레	갈은바나나
	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	갈은과일(감귤)	오랜감자	아기요거트2	누룽지죽	아기치즈2	아기두유5
	점심	달걀노른자미역무른밥1	소고기브로콜리무른밥16	연두부청경채무른밥5	소고기시금치무른밥16	치즈애호박무른밥2	두부김무른밥5
	오후간식	아기치즈2	아기요거트2	아기쌀과자	오랜단호박	사과푸레	갈은과일(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·축미 채소·해산물	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	돈까스	치킨너겟	콩		수산물				김치	
		국내산 ☐ 한우 ☐ 소	국내산	국내산	오 리 국내산	돼지고기 : 국내산	닭고기 : 국내산	두부	콩비지	명태	고등어	오징어	다랑어	맛살	배추
식품알레르기								국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양산	여육 -베트남산	국내산

- ▶ 구립 해늘 어린이집은 서대문구 어린이집 급식 지원센터에서의 식단을 기준으로 제공합니다.
- ▶ 식단의 주, 부식재료는 '서울친환경유통센터 (상촌), 생협 (우리아이 행복밥상), 푸드머스'에서 구입합니다.
- ▶ 생일잔치 시 케이크는 모형이며 생일케이크는 당분이 높아 빵으로 대체합니다.
- ▶ 공급업체의 사정에 따라서 메뉴가 변동될 수 있습니다.