

1주차	[계절 식재료 및 신메뉴 소개]			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				달걀당근죽15	배, 치즈2	
점심	★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			흑미밥 미역국5,6 소고기바섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기	백미밥 콩비지찌개5 간장계육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치	
오후간식				편고구마, 우유2	소보로빵1,2,4,6, 우유2	
영양/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		자당씨리얼+우유2	채넌오이, 치즈2	양파치즈죽2		요거트2
점심		기장밥 부추두부된장국5,6 달걀버터구이2,6,15 연근조림5,6 깍두기	돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀파국1 근대나물5,6 배추김치	수수밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6,16 과일샐러드2 깍두기		소고기소보로덮밥5,6,16 감자알은국5,6 시래기나물5,6 깍두기
오후간식		야끼파스타1,5,6,12,18	잼샌드위치1,2,5,6 +보리차	편감자, 우유2		우유미숫가루2.5
영양/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) 한글날	17(토)
오전간식	바나나, 요거트2	자당씨리얼+우유2	오렌지, 치즈2	들깨버섯죽	채넌당근, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5,6 돈육우렁볶음5,6,10 열갈이나물5,6 배추김치	차조밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기	홍미밥 어묵묵국5,6 두부카즈1,2,5,6,12,16,18+ 소스5,6,12,16 시금치나물5,6 배추김치	보리밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,6 잔멸치조림5,6 깍두기	달걀까리볶음5,6,15 물만두국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치	두부들깨볶음5,6,18 단호박된장국5,6 오이무침5,6 깍두기
오후간식	스크램블에그1,2,5	유부주먹밥5,6	단팥빵1,2,5,6, 우유2	편단호박, 우유2	★감자에호박스프2 +1/2모닝빵1,2,5,6	포도주스
영양/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	자당씨리얼+우유2	채넌파프리카, 치즈2	소고기채소죽5,6,16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 달걀데리야찌5,6,15 시래기나물 배추김치	흑미밥 근대된장국5,6 심치구이5,6 가지토마토소스조림2,5,6,12,15,16,18 깍두기	★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯알은국5,6 그린샐러드1,5,6 배추김치	기장밥 아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침1,5,6,8 깍두기	백미밥 미역국5,6 치킨니겟1,2,5,6,15 애호박나물5,6 배추김치	돈육채소볶음5,6,10 팽이버섯5,6 고구마병2 깍두기
오후간식	편감자, 유자차	잔치국수5,6	프렌치토스트1,2,5,6	고구마맛탕5, 우유2	생칼레이크, 2,5,6, 우유2	바나나 우유2
영양/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	439/13	398.7/13.6
5주차	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	자당씨리얼+우유2	사과, 요거트2	누룽지죽	채넌오이, 치즈2	감귤, 치즈2	요거트2
점심	보리밥 열갈이된장국5,6 고등어무조림5,6,7 당근숙주무침5,6 배추김치	차조밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리숙와양파구이5,6 배추김치	홍미밥 시금치된장국5,6 돈육불고기5,6,10 새송이버섯볶음5 깍두기	달걀연근볶음5,6,15 유부알은국5,6 청경채나물5,6 배추김치	백미밥 애호박알은국 훈제오리주물럭5,6 참나물배추무침5,6 배추김치	훈제오리덮밥5 미역장국5,6 애호박볶음5,6 깍두기
오후간식	어묵우동5,6	참치마요주먹밥1,5	편단호박, 우유2	연두부달걀찜1,5	맘모스빵1,2,4,6, 우유2	수제사과주스
영양/단백질 (kcal/g)	423.1/17.8	432.4/16.7	432.6/17.3	417.8/20.2	450.2/16.4	370.3/13

원산지 표시	쌀, 콩, 미 채, 콩, 콩 채, 콩, 콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	훈제오리고기	치킨너겟	콩		수산물								김치	
	국내산 ■ 한국산 □ 외국산 □ 젓소	국내산	국내산	국내산	오리 : 국내산	닭 : 국내산	두부 : 국내산	콩비지 : 국내산	명태 : 산	고등어 : 국내산	오징어 : 산	전복 : 산	가다랑어 (참치) : 원양산	어묵 : 명태 : 미국산	배추 : 국내산	고춧가루 : 산		
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
식품알레르기	①산류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧예 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감																	

2026년 10월 이유식 식단

구립곰별어린이집

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※ 2021년 영유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

서대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

1주차		[10월 제철식재료 소개]		1(목)		2(금)		3(토) 개천절						
초기	점심	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등		소고기마음16		소고기마음16		10월 3일 개천절 						
	영양/단백질			39.3/1.3		39.3/1.3								
중기	점심			소고기버섯죽16		달걀노른자무른죽1								
	영양/단백질			93/4		84.7/2.4								
후기	오전간식			★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등		달걀당근죽15			아기치즈2					
	점심	★해산물 : 고등어, 전복, 굴치, 삼치등		소고기버섯무른밥16		달걀노른자무른밥1								
	오후간식			으깬고구마		과일퓨레(배)								
	영양/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 	쌀마음		쌀마음		바나나마음		바나나마음		바나나마음		바나나마음	
	영양/단백질		47.6/0.9		47.6/0.9		29.5/0.5		29.5/0.5		29.5/0.5		29.5/0.5	
중기	점심		두부양배추죽5		달걀노른자근대죽1		소고기시래기죽16		소고기시래기죽16		두부감자죽5		두부감자죽5	
	영양/단백질		68.5/2.2		84.4/2.5		74/3		74/3		71.8/2.2		71.8/2.2	
후기	오전간식		으깬고구마		요거트2		양파치즈죽2		양파치즈죽2		아기두유5		아기두유5	
	점심		두부양배추무른밥5		달걀노른자근대무른밥1		소고기시래기무른밥16		소고기시래기무른밥16		두부감자무른밥5		두부감자무른밥5	
	오후간식		요거트2		아기쌀과자		으깬감자		으깬감자		요거트2		요거트2	
	영양/단백질		271.7/6.6		268.5/7.1		220.3/7.7		220.3/7.7		240.2/8.2		240.2/8.2	
3주차		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)		
초기	점심	애호박마음		애호박마음		무마음		무마음		애호박마음		무마음		
	영양/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	달걀노른자알감아죽1		소고기청경채죽16		두부시금차죽5		소고기숙주죽16		달걀애호박죽15		치즈단호박죽2		
	영양/단백질	86.2/2.6		73.9/3.2		68.4/2.3		74.3/3.2		68.8/3.8		96.7/2.7		
후기	오전간식	같은과일(바나나)		아기두유5		아기치즈2		버섯죽		요거트2		아기두유5		
	점심	달걀노른자알감아무른밥1		소고기청경채무른밥16		두부시금치무른밥5		소고기숙주무른밥16		달걀애호박무른밥15		치즈단호박무른밥2		
	오후간식	아기치즈2		아기쌀과자		과일퓨레(오렌지)		으깬단호박		연두부죽5		같은과일(포도)		
	영양/단백질	196.8/7.5		198/6.9		174.2/7.3		196.6/6.4		215.3/10.1		191.1/5.1		
4주차		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)		
초기	점심	감자마음		감자마음		감자마음		양배추마음		미역마음		양배추마음		
	영양/단백질	28.8/0.5		28.8/0.5		28.8/0.5		26.9/0.5		30/1		26.9/0.5		
중기	점심	달걀감자죽15		달걀노른자근대죽1		소고기양파죽16		달걀양배추죽15		달걀노른자미역죽1		두부버섯죽5		
	영양/단백질	75.7/4		87.9/3.8		76/3.1		70.7/3.9		84/2		66.6/2.3		
후기	오전간식	같은과일(감귤)		요거트2		연두부죽5		소고기채소죽16		아기치즈2		아기두유5		
	점심	달걀감자무른밥15		달걀노른자근대무른밥1		소고기양파무른밥16		달걀양배추무른밥15		달걀노른자미역무른밥1		두부버섯무른밥5		
	오후간식	아기치즈2		아기국수1.6		요거트2		으깬고구마		과일퓨레(바나나)		같은과일(바나나)		
	영양/단백질	177/3.3		308.2/13.2		225.6/9.2		261.7/9.2		214/8		182.3/5.9		
5주차		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)		
초기	점심	브로콜리마음		브로콜리마음		단호박마음		브로콜리마음		단호박마음		단호박마음		
	영양/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	소고기브로콜리죽16		5달걀노른자미역죽1		달걀시금차죽1		연두부청경채죽5		치즈애호박죽2		두부김죽5		
	영양/단백질	76.3/3.3		85.3/2.7		76.5/3.3		56.8/1.5		68.3/2		57.1/1.6		
후기	오전간식	으깬감자		같은과일(사과)		누룽지죽		요거트2		아기치즈2		아기두유5		
	점심	소고기브로콜리무른밥16		달걀노른자미역무른밥1		달걀시금치무른밥1		연두부청경채무른밥5		치즈애호박무른밥2		두부김무른밥5		
	오후간식	요거트2		아기치즈2		으깬단호박		아기쌀과자		과일퓨레(감귤)		같은과일(사과)		
	영양/단백질	246.2/8.8		205.3/8		200.4/6.3		227.8/5.6		204.8/6.7		150.6/5.3		

원산지 표시	쌀, 콩, 밀, 참깨, 홍미		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		수산물							김치	
	국내산	국내산	산	국내산	산	국내산	두부	콩버찌	명태	고등어	오징어	추꾸미	다랑어	배추	고춧가루		
		■ 한우					국내산	산	산	산	산	산	산				
		□ 육우															
식품알레르기	①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲땅																

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