

1주차		[제철 식재료 및 신메뉴 소개]		♥2026년 식단 안내♥		1(목)		2(금) 월간요식+생일날			
오전간식		★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등 ★과일류 : 사과, 배, 굴, 석류등 ★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등		생일식단 조리원휴가메뉴 소풍 식단 컬러데이 식단 선택형 식단 →월간 식단 구성 안내문을 참고해주세요!		달살당근죽15		배,아욱된장죽5,6			
점심		 지구와 건강을 지키는 10월의 지구건강 식단 『미역두부전』 : 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두 부를 활용한 메뉴				흑미밥 미역국5,6 소고기버섯조림5,6,16 열무나물5,6 깍두기9		백미밥 콩비지찌개5,9 간장제육볶음5,6,10 들깨무나물5,6 배추김치9			
오후간식						찐고구마,우유2		모닝빵1,2,4,6,우유2			
열량/단백질 (kcal/g)						449.5/18		491.1/17.8			
2주차		5(월) 대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날	
오전간식		대체휴일		황태죽		애호박죽5,6		양파치즈죽2		한글날	
점심				수수밥 부추두부된장국5,6 달걀버터구이2,15 연근조림5,6 깍두기9		돈육짜장밥 2,5,6,10,15,16 달걀파국1 근대나물5,6 배추김치9		기장밥 시래기된장국5,6 소고기파프리카볶음5,6, 16 고구마순두부찌국5,6 깍두기9			
오후간식				크림스파게티2,5,6		잼샌드위치1,2,5,6		찐감자,우유2			
열량/단백질 (kcal/g)				438.8/16.4		371.2/13.8		471/19			
3주차		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금) 지구건강방상	
오전간식		사과,미역죽5,6		양배추죽		채썬당근,삼색채소죽5,6		(들깨)버섯죽		포도,달걀죽1	
점심		백미밥 순두부백탕5,6 돈육우영볶음5,6,10 얼갈이나물5,6 배추김치9		흑미밥 청경채된장국5,6 새우살채소전1,5,6,9 청포묵김무침5,6 깍두기9		달걀갯잎볶음밥5,6,15 물만둣국5,6,10,16,18 오이나물5,6 배추김치9		수수밥 참나물된장국5,6 소고기숙주볶음5,16 잔멸치조림5,6 깍두기9		기장밥 어묵묵국5,6 두부김치1,2,5,6,12,16,18 시금치나물5,6 배추김치9	
오후간식		스크램블에그1,2,5, 우유2		유부주먹밥5,6		감자애호박스프2,우유2		메밀국수3,5,6		치즈빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)		440.8/19.3		420/14.2		503.8/22.4		413.8/19.1		552.5/21.9	
4주차		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)	
오전간식		배,참깨무죽5,6		김가루참쌀죽		잔멸치죽		소고기채소죽5,6,16		바나나,연근죽	
점심		백미밥 콩나물국5 달걀더덕찜5,6,15 김자반5,6 배추김치9		흑미밥 근대된장국5,6 돈육소금구이5,6,10 가지토마토소스조림 2,5,6,12,15,16,18 깍두기9		★소고기순두부덮밥5,6,16 버섯맑은국5,6 그린샐러드5,6 배추김치9		수수밥 아욱국5,6 순살찜닭5,6,15 크래미양배추무침 1,5,6,8 깍두기9		백미밥 황태맑은국5,6 돈육잡채5,6,10 김자반5,6 배추김치9	
오후간식		찐감자,우유2		잔치국수5,6		프렌치토스트1,2,5,6		고구마맛탕5,우유2		버터모닝빵1,2,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)		430.1/17.8		382/14.9		408.5/13.4		488.4/18.2		464.4/19.1	
5주차		26(월) 지구건강방상		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)	
오전간식		감귤,파프리카죽		들깨죽		채썬오이,근대죽5,6		누룽지죽		사과,가지치즈죽2	
점심		기장밥 달걀양파국1 ★미역두부전5 브로콜리수회 배추김치9		흑미밥 얼갈이된장국5,6 소고기무조림5,6,16 당근숙주무침5,6 배추김치9		돈육연근볶음밥5,6,10 우부맑은국5,6 청경채나물5,6 배추김치9		수수밥 시금치된장국5,6 소불고기5,6,16 새송이버섯볶음5 깍두기9		백미밥 애호박맑은국 (훈제)오리주물럭5,6 시금치무침5,6 배추김치9	
오후간식		참치마요주먹밥1,5, 우유2		어묵우동5,6		연두부달걀찜1,5		핫케이크1,2,5,6,우유2		부추채소전1,5,6,우유2	
열량/단백질 (kcal/g)		471.4/18.1		395.7/16.7		391.6/18.6		475.1/18.6		484/15.3	

원산지 표시	쌀, 흑미 찬쌀, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩				수산물				김치			
	국내산 ☐ 한우 ☐ 우유 ☐ 정소	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	비지	명태	고등어	오징어	새우	다랑어	배추	고춧가루	
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	산	베트남산	원양산	국내산	국내산
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓																

식단을 이용하실 때에 간식메뉴 [제철과일, 빵, 채소스틱]을 구체적인 명으로 기입하여 제공해주세요.		★가능한 저당 제품으로 선택 권장	
	★표시된 메뉴는 이달의 신메뉴입니다. 이달의 신메뉴 레시피와 조리과정이 궁금하시다면? 휴대폰 카메라를 켜고 이 코드를 사진 찍듯 비추면 뒤, 휴대폰 화면에 뜨는 주소를 꼭! 눌러주세요. (센터 블로그 신메뉴 카테고리 바로 연결됩니다.)	빵	곡물빵, 식빵, 모닝빵, 밤식빵, 단팥빵, 치아바타, 소보로빵 등
		채소스틱	오이스틱, 당근스틱, 파프리카스틱, 고구마스틱 등
		익혀서 제공 가능	만 1-2세: 갈게 또는 채썬 형태로 제공
		제철과일	딸기, 사과, 바나나, 토마토, 굴 등
		요거트	마시는/떠먹는/짜먹는 요구르트, 치즈 중 선택 제공

(주황색)은 대체 가능, (초록색)은 추가 가능한 메뉴이며, 식단감수가 따로 요구되지 않으니 급식소의 상황에 맞게 운영하여 주시기 바랍니다.

2026년 10월 연희성원

국공립 연희성원어린이집



이유식 식단

서대문구 어린이사회복지급식관리지원센터
영양팀 작성

(초기: 만4~6개월, 중기: 만6~8개월, 후기: 만9~11개월)

※2021년 영·유아 건강검진 검진 의사 매뉴얼을 근거로 구분

1주차		♥2026년 식단 안내♥	[10월 제철식재료 소개]		1(목)	2(금)
초기	점심	'이유식 생일식단' 2026년 월간식단 안내문 참고해주세요!	★채소류 : 청경채, 대파, 느타리버섯 등		소고기미음16	소고기미음16
	열량/단백질				39.3/1.3	39.3/1.3
중기	점심		★과일류 : 사과, 배, 귤, 석류등		소고기버섯죽16	달걀노른자무죽1
	열량/단백질				93/4	84.7/2.4
후기	오전간식		★해산물 : 고등어, 전복, 콩치, 삼치등		달걀당근죽15	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
초기	점심		쌀미음	쌀미음	바나나미음	
	열량/단백질		47.6/0.9	47.6/0.9	29.5/0.5	
중기	점심		두부양배추죽5	달걀노른자근대죽1	소고기시래기죽16	
	열량/단백질		68.5/2.2	84.4/2.5	74/3	
후기	오전간식		으깬고구마	요거트2	양파치즈죽2	
	점심		두부양배추무른밥5	달걀노른자근대무른밥1	소고기시래기무른밥16	
	오후간식		요거트2	아기쌀과자	으깬감자	
		열량/단백질	271.7/6.6	268.5/7.1	220.3/7.7	
3주차		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
초기	점심	애호박미음	애호박미음	애호박미음	무미음	무미음
	열량/단백질	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
	열량/단백질	85.2/2.6	73.9/3.2	69.8/3.8	74.3/3.2	68.4/2.3
후기	오전간식	같은 과일(사과)	양배추 죽	요거트2	버섯 죽	아기 치즈2
	점심	달걀노른자열갈이무른밥1	소고기청경채무른밥16	달걀애호박무른밥15	소고기숙주무른밥16	두부시금치무른밥5
	오후간식	아기 치즈2	아기 쌀과자	연두부 찜5	아기 국수1,6	과일 퓨레(포도)
	열량/단백질	196.8/7.5	208.8/5.8	215.3/10.1	289.1/11.6	174.2/7.3
4주차		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
초기	점심	감자미음	감자미음	감자미음	양배추미음	양배추미음
	열량/단백질	28.8/0.5	28.8/0.5	28.8/0.5	26.9/0.5	26.9/0.5
중기	점심	달걀감자죽15	달걀노른자근대죽1	소고기양파죽16	달걀양배추죽15	치즈당근죽2
	열량/단백질	75.7/4	87.9/3.8	76/3.1	70.7/3.9	69.2/2
후기	오전간식	같은 과일(배)	요거트2	연두부 찜5	소고기 채소죽16	아기 치즈2
	점심	달걀감자무른밥15	달걀노른자근대무른밥1	소고기양파무른밥16	달걀양배추무른밥15	치즈당근무른밥2
	오후간식	아기 치즈2	아기 국수1,6	요거트2	으깬 고구마	과일 퓨레(바나나)
	열량/단백질	177/9.3	308.2/13.2	225.6/9.2	261.7/9.2	185.3/6.7
5주차		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
초기	점심	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	단호박미음	단호박미음
	열량/단백질	27.2/0.6	27.2/0.6	27.2/0.6	28.5/0.5	28.5/0.5
중기	점심	달걀노른자미역죽1	소고기브로콜리죽16	연두부청경채죽5	소고기시금치죽16	치즈애호박죽2
	열량/단백질	85.3/2.7	76.3/3.3	56.8/1.5	76.5/3.3	68.3/2
후기	오전간식	같은 과일(감귤)	으깬 감자	요거트2	누룽지 죽	아기 치즈2
	점심	달걀노른자미역무른밥1	소고기브로콜리무른밥16	연두부청경채무른밥5	소고기시금치무른밥16	치즈애호박무른밥2
	오후간식	아기 치즈2	요거트2	연두부달걀노른자찜1,5	아기 쌀과자	과일 퓨레(사과)
	열량/단백질	205.3/8	246.2/8.8	232.9/10.2	213.1/6	204.8/6.7

원산지 표시	쌀, 흑미 잡곡, 현미	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			수산물					김치	
	국내산 ☐ 한우 ☐ 우육 ☐ 소	국내산	국내산	국내산	국내산	두부	연두부	순두부	명태	고등어	오징어	주꾸미	다랑어	배추	고춧가루
식품알레르기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참														

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