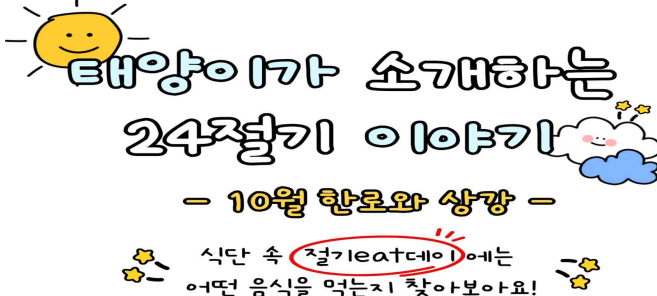
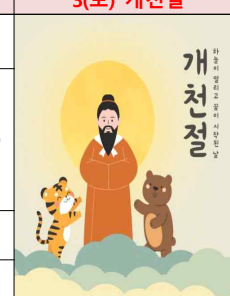
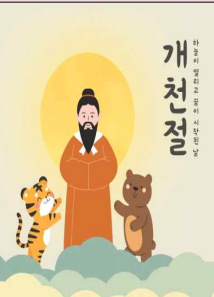


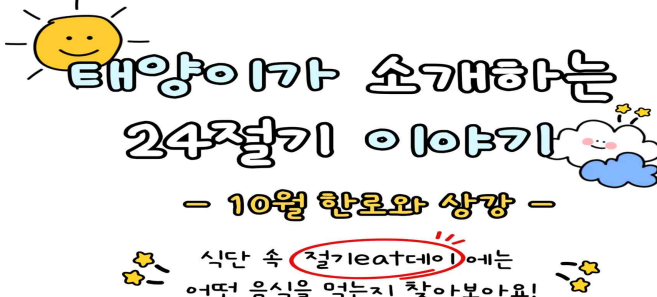
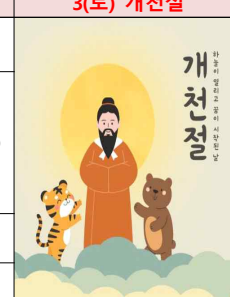
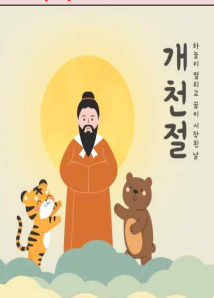


가양어린이를 위한 2026년 10월 식단(1~2세 일반형)

일자 / 요일	태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 10월 한로와 상강 -			1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
오전간식	 식단 속 절기에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽						
점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차						
열량(Kcal)/ 단백질(g)				321/14	305/10						
일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)					
오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배					
점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백김치⑨	백미밥 복엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨					
오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차							
열량(Kcal)/ 단백질(g)		408/16	440/20	311/9		222/7					
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)					
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림스프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감	키위					
점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨					
오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②						
열량(Kcal)/ 단백질(g)	350/17	313/12	384/10	369/13	417/16	307/13					
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) ♥생일축하해요♥	24(토)					
오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	사과	사과					
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨					
오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②						
열량(Kcal)/ 단백질(g)	318/7	372/14	306/15	421/14	386/11	244/6					
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	* 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 사용하고 있습니다. * 식단은 강서구어린이급식관리지원센터 의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진 장영희, 정수지, 김재하 02-2063-0085)					
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과						
점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨						
오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②						
열량(Kcal)/ 단백질(g)	464/18	302/11	466/14	305/13	430/16						
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		쇠고기		돼지고기		오리고기		
	밥		죽		배추		고춧가루				
	국내산		국내산		국내산		수입산				
	국내산		국내산		한우		-				
원산지 표시사항	콩		수산물		식육/어육가공품						
	두부		콩비지		고등어		오징어				
	국내산		국내산		국내산		국내산				
	국내산		국내산		국내산		국내산				
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮자 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기										
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신 할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 위 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)										



가양어린이를 위한 2026년 10월 식단(3~5세 일반형)

일자 / 요일	태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 10월 한로와 상강 -			1(목)	2(금)	3(토) 개천절								
오전간식	 식단 속 <u>절기</u>에 대해서는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽									
점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨									
오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차									
열량(Kcal)/ 단백질(g)				519/24	566/17									
일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)								
오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배								
점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 복엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑮ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑮ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨								
오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차										
열량(Kcal)/ 단백질(g)		642/26	691/28	543/13		348/11								
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)								
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림스프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감	키위								
점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑮ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이나물 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨								
오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰⑱	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②									
열량(Kcal)/ 단백질(g)	544/26	501/19	596/15	562/20	643/24	466/20								
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) ♥생일축하해요♥	24(토)								
오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	사과	사과								
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑮ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑮ 숙갠된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨								
오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②									
열량(Kcal)/ 단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	601/17	381/9								
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	* 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 식자재는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다. * 식단은 강서구어린이급식관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진 장은영, 정수지, 김재하 02-2063-0085)								
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과									
점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만두국⑤⑥⑮ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②									
열량(Kcal)/ 단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25									
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기			
	밥		죽		배추		고춧가루		국내산		수입산			
	국내산		국내산		국내산		국내산		한우		-			
	콩		수산물		식육/어육가공품									
알레르기 유발식품	두부		콩비지		고등어		오징어		생선커를릿		참치			
	국내산		국내산		국내산		국내산		명태		다량어			
	국내산		국내산		국내산		국내산		원양산		원양산			
	원양산		원양산		원양산		원양산		원양산		원양산			
안내사항	※ 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(SO2 잔류량 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮자 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기 ※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신 할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)													

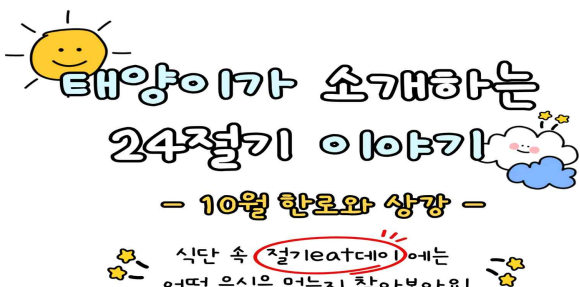
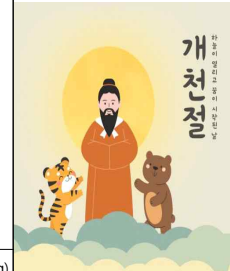
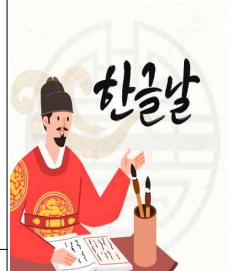


가양어린이를 위한 2026년 10월 식단 (1~2세 야간연장반)

일자 / 요일	태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>절기</u> eat 데이에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
저녁				돼지고기백치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘설러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	개천절 한로
열량(Kcal)/단백질(g)				204/6	207/10	
일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
저녁	개천절	기장밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑨ 백김치⑨	한글날	
열량(Kcal)/단백질(g)		209/9	223/11	255/9		
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장떡볶이 ⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로소구이 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 백김치⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	247/11	192/8	206/12	207/7	239/13	
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
저녁	차조밥 닭곰탕⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음 ⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	264/11	198/7	263/10	200/11	250/14	
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
저녁	백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 백김치⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 배추나물 백김치⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 닭가슴살카레구이 ⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식지에는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 실시하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식관리지원 센터 의 식단을 사용하고 있으며, *새이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사: 김민정 정지유, 노혜진 장은영 정수지 사주영 김채하 02-2063-0085)
열량(Kcal)/단백질(g)	196/8	221/11	200/8	218/7	192/12	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩	배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부류	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	닭고기		오리고기	돼지고기	수산물	식육/어육가공품
	국내산		국내산	국내산	삼치	포크커틀릿
알레르기 유발식품	식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮참 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기					
안내사항	※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신 할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 확보무엇위원회 동의 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)					

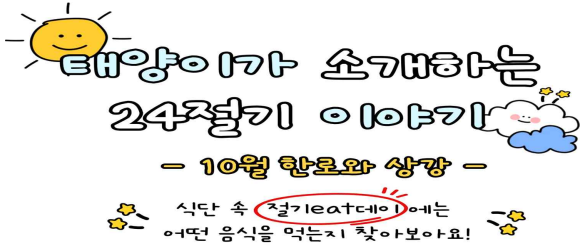


가양어린이를 위한 2026년 10월 식단 (3~5세 야간연장반)

일자 / 요일					1(목)	2(금)	3(토) 개천절
저녁		 식단 속 <u>절기</u>에에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			돼지고기백치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘설러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)					342/11	317/15	
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
저녁			기장밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑨ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)			332/14	352/18	399/14		
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
저녁		수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장떡볶이 ⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		387/17	302/12	324/19	323/12	374/21	
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
저녁		차조밥 닭곰탕⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음 ⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		412/18	320/12	446/16	319/18	390/21	
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	*식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. *식재료는 부분적으로 친환경 또는 유기농을 사용하고 있습니다. *식단은 강서구어린이급식관리지원센터의 식단을 사용하고 있으며, 색이 있는 식단은 어린이집 행사에 따라 조절된 식단입니다. (담당 영양사 김민정 정자우, 노혜진 장은영 정수지 서주영 감채하 02-2063-0085)
저녁		백미밥 근대국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 닭가슴살카레구이 ⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)		308/12	345/17	319/13	375/13	301/18	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩	배추김치		쇠고기	
	밥		죽	두부류	배추	고춧가루	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	
	닭고기		오리고기	돼지고기	수산물	식육/어육가공품	
국내산		국내산	국내산	국내산	삼치	포크커피릿	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	
알레르기 유발식품		식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮자 ⑯키위 ⑰닭고기 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒오징어 ㉓쇠고기 ㉔참깨 ㉕오리고기					
안내사항		※ 영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활 일부로, 식사만으로 부족한 영양분을 채우며 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러기에 식사를 대신 할 수는 없습니다. 어린이집의 오전 간식은 아침 식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요하니 아침을 거르지 않고 등원하도록 도와주시기 바랍니다. ※ 원 운영상 영유아의 식단을 동일하게 실시하기로 학부모운영위원회의 동의를 얻었으며, 모든 메뉴는 동일하나 다를 경우 1~2세 식단으로 실시함(파란색으로 표기)					



가양어린이를 위한 2026년 10월 후기이유식

일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				배	근대죽	
점 심				달걀노른자무죽①	시금치쇠고기죽⑩	
오후간식				녹두전①⑤⑨	단호박찜	
열량(Kcal)/단백질(g)				191/6	152/5	
일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		당근죽	굴	사과		배
점 심		닭고기배추죽⑮	쇠고기양파죽⑯	두부영양죽⑤		새송이닭고기죽⑮
오후간식		아기용쌀과자⑤⑥	쌀국수①⑤⑯	찐고구마		
열량(Kcal)/단백질(g)		188/5	153/6	170/3		100/4
일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과	치즈죽②	바나나	깨죽	배	굴
점 심	두부채소죽⑤	애호박닭고기죽⑮	당근달걀노른자죽①	오이쇠고기죽⑯	근대두부죽⑤	양파닭고기죽⑮
오후간식	아기잡채①⑤⑯	찐고구마	김가루주먹밥⑤	찐감자	아기용현미과자⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	182/3	194/6	240/6	162/5	170/3	73/3
일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)♥생일축하해요♥	24(토)
오전간식	바나나	미역죽	배	굴	사과	사과
점 심	브로콜리달걀노른자죽①	쇠고기영양죽⑯	느타리버섯닭고기죽⑮	배추두부죽⑤	미역죽	순두부죽⑤
오후간식	배추전⑤	쌀식빵	단호박찜	볶음쌀국수⑤	쌀모닝빵	
열량(Kcal)/단백질(g)	178/4	199/5	124/4	173/5	190/4	100/2
일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴
점 심	파프리카쇠고기죽⑯	당근달걀노른자죽①	애호박두부죽⑤	시금치닭고기죽⑮	버섯달걀노른자죽①	김가루쇠고기죽⑯
오후간식	삼색주먹밥	찐감자	쌀팬케이크①⑤	찐고구마	아기용쌀과자⑤⑥ (쌀식빵)	
열량(Kcal)/단백질(g)	186/5	202/5	216/6	184/5	199/3	76/4
원산지 표시사항	쌀(참쌀, 현미쌀 포함)	콩		쇠고기		닭고기
	죽 국내산	두부 국내산	순두부 국내산	국내산 한우	수입산 -	
알레르기 유발식품	①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반식으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시기 바랍니다.

구분	초기(5-6개월)	중기(7-8개월)	후기(9-11개월)	완료기(12-15개월)
형태 및 농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙) 10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	반고형식(부드러운 죽) 7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	고형식(무른 밥) 5배 죽(불린 쌀:물=1:5)	고형식(진밥) 2배 밥(불린 쌀:물=1:2)
하루 제공 횟수	이유식 1회	이유식 2회+간식 1회	이유식 3회+간식 1회	이유식 3회+간식 2회
하루 섭취분량	이유식 30-80g 모유 또는 분유 800-1,000ml	이유식 70-100g 모유 또는 분유 700-800ml	이유식 100-150g 모유 또는 분유 600-800ml	이유식 120-180g 모유 또는 분유 또는 우유 400-600ml

* 출처 : 영유아 단체급식 가이드라인 | 1인 1회 적정 배식량, 식품의약품안전처, 2013.

- 소금, 설탕 등 조미료는 후기(11개월)까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다.
- 알레르기 유발 식재료가 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 표시하였습니다. 어린이의 컨디션이나 건강상태에 따라 이유식을 먹고 난 후에 식재료에 의한 민감 반응이 나타날 수도 있으므로 상황에 따라 다른 식품으로 대체하여 주시기 바랍니다. 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다.
 ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물,된장,두부,유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬야황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자
- 후기 이유식의 과일로는 멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등을 제공할 수 있습니다.