

10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식	식단 속 <u>절기(eat데이)</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	개천절
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백깍두기⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 비빔나물⑤⑥ 백깍두기⑨	
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)				321/14	305/10		
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식	10월3일 개천절	당근죽	저당시리얼 우유②	사과	이름대우주만 한글날	배
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 계란쇠고기조림①⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백깍두기⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백깍두기⑨
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	408/16		440/20	311/9	222/7		
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화) 생일축하♥	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	포도	바나나	깨죽	단감	키위
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백깍두기⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백깍두기⑨
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) ♣노을공원♣	24(토)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과
	점 심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨
	오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴
	점 심	기장밥 달걀국① 떡갈비 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②	
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						
원산지 표시사항	일자 / 요일						
	오전간식						
	점 심						
	오후간식						

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

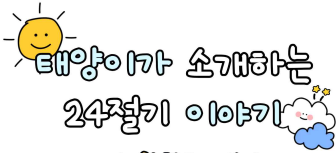
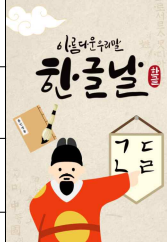


10월 식단표 (이유식 후기: 9-11개월)

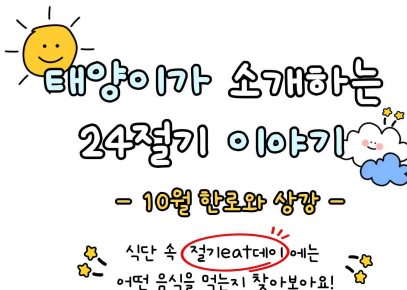
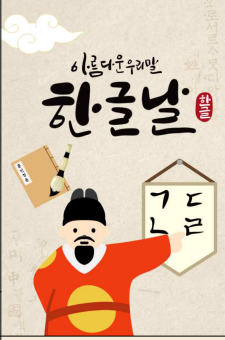
발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 9. 18.

작성자 : 영양기획팀

1주	일자 / 요일	 태양이가 소개하는 24살기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>잘가(leafy green)</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식				포도	근대죽	
	점 심				소고기무죽 ^⑬	시금치쇠고기죽 ^⑬	
	오후간식				부추전 ^{⑤⑨}	단호박찜	
	열량(Kcal)/단백질(g)				191/6	152/5	
2주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식		당근죽	굴	사과		배
	점 심		닭고기배추죽 ^⑮	쇠고기양파죽 ^⑬	두부영양죽 ^⑤		새송이닭고기죽 ^⑮
	오후간식		아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	쌀국수 ^{①⑤⑬}	찐고구마		
	열량(Kcal)/단백질(g)		188/5	153/6	170/3		100/4
3주	일자 / 요일	12(월)	13(화) 생일축하♥	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	바나나	사과	바나나	깨죽	배	굴
	점 심	두부채소죽 ^⑤	쇠고기미역죽 ^⑬	닭고기당근죽 ^⑮	오이쇠고기죽 ^⑬	근대두부죽 ^⑤	양파닭고기죽 ^⑮
	오후간식	아기잡채 ^{①⑤⑬}	쌀팬케이크	김가루주먹밥 ^⑤	찐감자	아기용현미과자 ^{⑤⑥}	
	열량(Kcal)/단백질(g)	182/3	190/4	240/6	162/5	170/3	73/3
4주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	24(토)
	오전간식	바나나	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과
	점 심	브로콜리쇠고기죽 ^⑬	쇠고기영양죽 ^⑬	너트리버섯닭고기죽 ^⑮	배추두부죽 ^⑤	쇠고기무죽 ^⑬	순두부죽 ^⑤
	오후간식	배추전 ^⑤	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	단호박찜	볶음쌀국수 ^⑤	아기용현미과자 ^{⑤⑥}	
	열량(Kcal)/단백질(g)	178/4	199/5	124/4	173/5	204/5	100/2
5주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	배	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴
	점 심	파프리카쇠고기죽 ^⑬	영양닭고기죽 ^⑮	애호박두부죽 ^⑤	시금치닭고기죽 ^⑮	버섯쇠고기죽 ^⑬	김가루쇠고기죽 ^⑬
	오후간식	삼색주먹밥	찐감자	쌀팬케이크 ^{①⑤}	찐고구마	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	
	열량(Kcal)/단백질(g)	186/5	202/5	216/6	184/5	199/3	76/4
원산지 표시사항	쌀(잡쌀, 현미쌀 포함)		콩		쇠고기		닭고기
	죽		두부	순두부	국내산		
	국내산		국내산	국내산	한우		
알레르기 유발식품							
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 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
● 국공립 마곡1 하람어린이집은 후기(11개월) 이유식 식단까지는 소금, 설탕 등 조미료 사용을 하지 않습니다. ● 식단 작성 영양사 · 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하							

10월 식단표 (만 1-2세 석식형)

첫 째 주	일자 / 요일	 태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>절기(Season)</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!				1(목)	2(금)
	저 녀					돼지고기백치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	기장밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)					204/6	207/10
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날	
	저 녀		백미밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백깍두기⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 감자조림⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑩ 무나물⑤⑨ 백깍두기⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)		209/9	223/11	255/9		
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
	저 녀	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독볶이⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 열갈이나물 백깍두기⑨	수수밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	247/11	192/8	206/12	207/7	239/13	
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강	
	저 녀	백미밥 닭곰탕⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음 ⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 무피클	백미밥 미나리된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	264/11	198/7	263/10	200/11	250/14	
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
	저 녀	기장밥 근대국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 백김치⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 대파쇠고깃국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 배추나물 백김치⑨	백미밥 무찜국⑤⑥ 닭가슴살카레구이⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	196/8	221/11	200/8	218/7	192/12	
원산지 표시사항	원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) 밥	콩(두부 종류별 각각 기재) 두부		배추김치		쇠고기
		죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
		국내산	국내산		국내산		한우/육우
		돼지고기	닭고기		오리고기		식육/어육가공품
		국내산	국내산		국내산		참치
알레르기 유발식품	알레르기 유발식품						다랑어
							원양산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓							

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣