

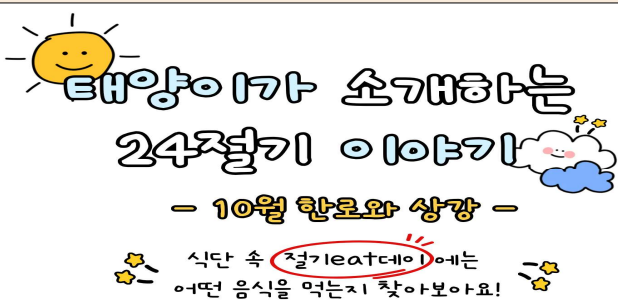
콘텐츠

10월 식단표.....	2
이유식 후기 식단.....	4



10월 식단표 (만 1-2세 일반형)

* 밥·과일·채소·스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감수 없이 변경 가능합니다 * 만 1-2세 식단은 12개월부터 섭취가 가능합니다

일자 / 요일		1(목)		2(금)		3(토) 개천절							
첫 째 주	오전간식			파프리카스틱 떠먹는요구르트②		소고기근대죽⑬							
	점 심			백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨		기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 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)	
둘 째 주	오전간식	오이스틱 마시는요구르트②		닭고기당근죽⑮		저당시리얼 우유②		사과				배	
	점 심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 배추나물 백김치⑨		백미밥 복쌈국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑮ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨		두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨				훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	
	오후간식	채소주먹밥⑤		소보로빵①②④⑥ 우유②		쌀국수⑤⑥		찐고구마 동굴레차					
	열량(Kcal)/단백질(g)	356/12		408/16		440/20		311/9		222/7			
일자 / 요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금) 서울미래밥상데이		17(토)	
셋 째 주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②		크림스프②⑥⑮		바나나		깨죽		배		키위	
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이나물 백김치⑨		수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨	
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		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) 상강eat데이		24(토)	
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②		소고기미역죽⑮		배		굴		소고기늪은호박죽⑮		사과	
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨		수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클		백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑮ 된장파마두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨	
	오후간식	배추전⑤		모닝빵①②⑤⑥ 우유②		단호박찜 보리차		쌀국수⑤⑥		삶은달걀① 두유⑤			
	열량(Kcal)/단백질(g)	318/7		372/14		306/15		421/14		375/16		244/6	
일자 / 요일		26(월)		27(화)		28(수) 서울미래밥상데이		29(목)		30(금)		31(토)	
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②		닭고기양배추죽⑮		바나나		닭고기채소죽⑮		사과		굴	
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨		백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨		쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨	
	오후간식	주먹밥		찐감자 옥수수차		팬케이크①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 동굴레차		카스텔라①②⑥ 우유②			
	열량(Kcal)/단백질(g)	464/18		302/11		466/14		305/13		430/16		234/7	
원산지 표시사항		쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치				쇠고기			
		밥		죽		두부		배추		고춧가루		국내산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우	
		돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품					
								닭강정		훈제오리		생선커틀릿	
						닭고기		오리고기		명태			
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자											

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

[식단 안내사항]

- 모든 메뉴의 조리방법은 표준레시피 파일에 있으니 따로 검색하지 마시고 센터에서 제공하는 표준레시피 파일을 참고하시기 바랍니다.
- 식단은 영유아 1일 권장량(만 1-2세 1,000Kcal, 만 3-5세 1,400Kcal)을 기준으로 작성하였습니다.
- **알레르기 유발 식품:** 식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다.
 - ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 - * '과일', '채소스틱'으로 복숭아, 토마토, 참다래 등을 제공할 경우에는 원에서 직접 식단표에 번호를 기재하여 게시하시기 바랍니다.
 - * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- 식단은 영양소 배분을 고려하여 작성되오니 가급적 식단표 그대로 제공하시기를 권장합니다. 다만, 시설의 상황에 따라 식단을 변경하여야 할 경우 센터 이메일을 통해 식단 컨설팅 요청을 해주시기 바랍니다. 단, 같은 식품군 내의 변경은 별도로 컨설팅 신청을 하지 않으셔도 됩니다.
- 간식의 과일은 다양한 종류로 한 주 동안 중복되지 않게 제공하고, 어떤 과일을 제공하였는지 급식 운영일지 등에 기록하여 주시기 바랍니다. 10월에 이용할 수 있는 과일에 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등이 있습니다. 10월에 이용할 수 있는 채소에는 배추, 애호박, 시금치, 연근 등이 있습니다.
- '생일축하해요!' 식단이 추가 작성됩니다. 원하시는 날짜에 '생일축하해요!' 식단을 대체하여 사용하실 수 있습니다.

■ 영유아의 간식

영유아의 간식은 성인의 군것질과는 달리 식생활의 일부로, 식사만으로 부족할 수 있는 영양분을 채우고 즐거움을 제공하는 등 중요한 역할을 합니다. 그러나 그렇다고 해서 간식이 식사를 대신할 수는 없습니다. 어린이집/유치원의 오전간식으로 아침을 대신하기 원하시는 부모님들께 오전간식은 아침식사의 대용이 아니며, 간식보다는 제때의 식사가 중요함을 전달하여 영유아가 아침식사를 거른 채 등원하지 않도록 합니다.

<표 1>은 간식을 제공할 때의 유의사항입니다. 잘 숙지하시어 간식을 안전하게 제공하도록 합니다.

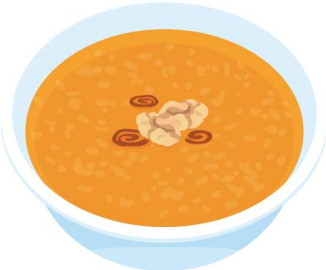
표 1. 간식 제공 시 유의사항

식 품	유의 사항
아몬드·땅콩·콩류 등	깨물었을 때 조각이 많이 나서 기도를 막을 수 있는 것은 피함. 제공 시 잘게 부수거나, 얇게 썰 수 있으나 주의를 요함. 알레르기에도 유의함.
메추리알, 새알심, 방울토마토	표면이 미끄러운 음식은 씹기 전에 삼켜버릴 수 있으므로 잘라서 제공함.
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어가는 경우 있으므로 주의해야 함. 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 함.
고구마, 백설기, 강력분 빵 등	음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의함.
젤리, 찹쌀떡, 꿀떡, 새알심 등	유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되므로 주의함.

- 사용하는 식재료의 원산지를 식단표 하단의 **원산지 표시사항**에 작성하여 게시하기 바랍니다.
 - 원산지 표시 대상 품목 농산물(3개) : 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추김치(배추, 고춧가루 각각 표기)
 - 원산지 표시 대상 품목 축산물(6개) : 쇠고기(한우/육우/젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기
 - 원산지 표시 대상 품목 수산물(20개) : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어, 부세
- 식단의 매주 하루는 '특별한 데이(Day)'의 테마 식단으로 아래와 같이 구성되어 있습니다.
 - 나(Na)다운(Down)데이: 나트륨을 줄인 식단을 제공합니다.
 - 적(適)당한데이: 저당 간식(저당시리얼 등)을 제공하여 아이들의 당 섭취를 줄입니다.
 - 절기eat데이: 2026년 식단 테마인 '태양이가 소개하는 24절기 이야기'의 식재료가 포함된 메뉴를 제공합니다.
 - 서울미래밥상데이: 잡곡밥, 채소류 2가지 이상/콩류·해산물·생선 반찬 중 1가지 이상/간식으로 과일 1가지, 우유 또는 유제품 1회 포함된 메뉴를 제공합니다.
- 이번 달 식단 테마 10월의 절기는 '한로와 상강'입니다. 10월 절기음식에 대해 알아보고 이야기 나누어요.

『태양이가 소개하는 24절기 이야기』

10월 한로 & 상강

 늪은호박죽	재료: 늪은호박 40g, 찹쌀 10g, 소금 0.1g (만 3-5세 1인분 기준) - 늪은호박은 씨를 제거하여 작게 썬다. - 냄비에 늪은호박, 물을 넣고 끓이면서 늪은호박을 으갠다. - 찹쌀가루를 넣어 농도를 맞추면서 끓인 후 소금으로 간을 한다. Tip - 기호에 따라 대추, 호두 등을 곱명으로 올려 먹을 수 있다.
---	---

※ 10월 절기음식에 대한 자세한 내용은 10월 통신교육자료에서 만날 수 있습니다.





발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 9. 18.
작성자 : 영양기획팀

10월 식단표 (이유식 후기: 9-11개월)

국공립 스마일어린이집

* 간식으로 제공되는 과일은 다른 과일로 변경 가능합니다.

* 오후간식(쌀과자)이 부족하다 느끼실 경우 쌀식빵, 쌀모닝빵 등으로 어린이집 상황에 맞게 식단 감수 없이 메뉴 변경이 가능합니다.

1주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식				닭고기무죽 ^⑮	소고기근대죽 ^⑮	
	점심				닭고기무죽 ^⑮	소고기근대죽 ^⑮	
	오후간식				아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	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)	
2주	오전간식	바나나	닭고기당근죽 ^⑮	배	사과		배
	점심	감자죽	닭고기당근죽 ^⑮	쇠고기양파죽 ^⑮	두부영양죽 ^⑤		새송이닭고기죽 ^⑮
	오후간식	채소주먹밥 ^⑤	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	쌀국수 ^{①⑤⑥}	찐고구마		
	열량(Kcal)/단백질(g)	203/4	188/5	153/6	170/3		100/4
	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
3주	오전간식	사과	애호박치즈닭고기죽 ^{②⑮}	바나나	소고기채소죽 ^⑮	배	굴
	점심	두부채소죽 ^⑤	애호박치즈닭고기죽 ^{②⑮}	당근돼지고기죽 ^⑩	소고기채소죽 ^⑮	근대두부죽 ^⑤	양파닭고기죽 ^⑮
	오후간식	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	찐고구마	김가루주먹밥 ^⑤	찐감자	아기용현미과자 ^{⑤⑥}	
	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) 상강	24(토)
4주	오전간식	바나나	쇠고기미역죽 ^⑮	배	굴	소고기늪호박죽 ^⑮	사과
	점심	브로콜리달걀노른자죽 ^①	쇠고기미역죽 ^⑮	너트리버섯닭고기죽 ^⑮	배추두부죽 ^⑤	소고기늪호박죽 ^⑮	순두부죽 ^⑤
	오후간식	배추전 ^⑤	아기용쌀과자 ^{⑤⑥}	단호박찜	쌀국수 ^⑤	아기용현미과자 ^{⑤⑥}	
	열량(Kcal)/단백질(g)	178/4	199/5	124/4	173/5	204/5	100/2
	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
5주	오전간식	파프리카쇠고기죽 ^⑮	닭고기양배추죽 ^⑮	바나나	닭고기채소죽 ^⑮	사과	굴
	점심	파프리카쇠고기죽 ^⑮	닭고기양배추죽 ^⑮	애호박두부죽 ^⑤	닭고기채소죽 ^⑮	새우살버섯죽 ^⑨	김가루쇠고기죽 ^⑮
	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	
죽		두부	순두부	국내산			
국내산		국내산	국내산	한우		국내산	
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.							

이유식 식단표 활용 가이드라인

이유식은 모유(분유)에서 일반적으로 옮겨가는 과정에서 제공되는 식사 형태입니다. 영아의 성장과 발달에 충분한 영양분을 공급하고 건강한 식습관을 형성하는 데 중요한 과정이 될 수 있습니다. 아래의 내용을 참고하시어 이유식을 제공하시기 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 단계급식 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
⑬아황산류(SO2 잔류량, 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

- 후기 이유식의 과일로는 멜론, 바나나, 배, 사과, 수박, 참외 등을 제공할 수 있습니다.