

2026년 10월 이유식 식단 (후기 10 ~ 12개월)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

-				목	금
				1	2
점심				노른자애호박진밥 ①	한우새송이진밥⑩
1주차	월	화	수	목	금
	5	6	7	8	9
점심	대체휴일	한우연근진밥⑩	노른자양파진밥 ①	한우고구마진밥 ⑩	한글날
2주차	월	화	수	목	금
	12	13	14	15	16
점심	노른자버섯진밥 ①	한우당근진밥⑩	버섯진밥	한우채소진밥⑩	두부당근진밥⑤
3주차	월	화	수	목	금
	19	20	21	22	23
점심	한우당근진밥⑩	노른자미역진밥 ①	노른자채소진밥 ①	연두부양파진밥 ⑤	흰살생선아욱 진밥
4주차	월	화	수	목	금
	26	27	28	29	30
점심	두부당근진밥⑤	노른자감자진밥 ①	한우고구마진밥 ⑩	한우미역진밥⑩	닭살감자진밥⑤
원산지표기	쌀(국내산)/콩(두부 - 국내산)/배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 - 한우)/돼지고기(국내산)/오리고기(국내산)/닭고기(국내산) 고등어(국내산)/명태(동태 - 러시아연방)/아귀(국내산)/명엽채(외국산)/뱅어포(국내산)/진미채(국내산) 오징어(국내산)/쭈꾸미(베트남)/낙지(베트남)/참치(원양산)/삼치(국내산)/가자미(미국산, 러시아연방)/임연수(미국산, 러시아연방)/ 갈치(국내산)				
알레르기식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣				

* 이유초기(하루 1회 제공) : 미음
이유중기(하루 2회 제공) : 죽 (오전간식, 오후간식때 죽으로 제공, 물 5배죽)
이유후기(하루 3회 제공) : 진밥 (오전간식은 죽, 점심은 진밥, 오후간식은 죽으로 제공, 물 3배죽)

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월	화	수	목	금											
날짜	● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준			식단 제공 : OURHOME												
오전간식				1	열량 단백질											
점심	<table><tr><th rowspan="2">연령</th><th colspan="2">1일 영양성분기준</th></tr><tr><th>열량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1~2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3~5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table>			연령	1일 영양성분기준		열량(kcal)	단백질(g)	만 1~2세	900 kcal	20g	만 3~5세	1,400 kcal	25g	2	열량 단백질
	연령	1일 영양성분기준														
		열량(kcal)	단백질(g)													
	만 1~2세	900 kcal	20g													
만 3~5세	1,400 kcal	25g														
2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기용 유방식품을 유방식품이 아닌 것으로 표시해야 합니다. 이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다. ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭소금 ⑮당고지 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잣 출처 : 식품의약품안전처			3	열량 단백질												
3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정할 영양사의 면허번호를 게시합니다. ** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.			4	열량 단백질												
오후간식				5	열량 단백질											
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)											
오전간식		배추죽/매론	타락죽②/배	달걀채소죽⑤/토마토⑫												
점심		잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤⑥⑬ 깍두기⑦	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 순살갈치구이⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑦												
		편한호박/우유②	햇케이크①②⑤⑥/우유②	크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②												
		열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질												
		열량 단백질	열량 단백질													
날짜	12	13(생일식단)	14	15	16											
오전간식	타락죽②/배	모듬채소죽/사과	한우채소죽⑬/단감	청경채죽/샤인머스켓	김가루죽/방울토마토⑫											
점심	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 삼치살가래구이⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 유채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦	잡곡밥 한우미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑦	*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑦⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 무피클 배추김치⑤⑦	잡곡밥 달걀국① 우삼계볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑦	잡곡밥 시래기국⑤⑥ 돈소육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 배추김치⑤⑦											
	김가루주먹밥⑤/차	케이크①②⑤⑥/우유②	햇도그①②⑤⑥⑩/우유②	쌀국수⑬/요구르트②	완두콩밥①②⑤⑥/우유②											
	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질											
	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질											
날짜	19	20	21	22	23											
오전간식	모듬채소죽/방울토마토⑫	참깨죽/바나나	영양당숙/사과	달걀죽①/파인애플	누룽지죽/배											
점심	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 깍두기⑦	잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이사과무침⑤⑥ 배추김치⑤⑦	*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑦	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수영장조림⑤⑥ 연두부+양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑤⑦	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육복합구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑦											
	다진유부주먹밥⑤/차	삶은달걀①/식혜	쟁센드위치①②⑤⑥/우유②	미트라우스파케트⑤⑥⑩⑫⑬⑭/요구르트②	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②											
	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질											
	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질											
날짜	26	27	28	29	30											
오전간식	달걀채소죽⑤/토마토⑫	흑임자죽/샤인머스켓	치즈죽②/단감	잔멸치죽/바나나	양송이버섯죽/사과											
점심	잡곡밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육바비큐소스조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 컬리플라워나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦	잡곡밥 크림스프②⑤⑥⑬⑭ 치즈돈가스+소스①②⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 숙주나물 깍두기⑦	*일품요리 곤드레나물밥+양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 깻잎육전⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦	잡곡밥 달걀탕① 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 깍두기⑦	잡곡밥 김치국⑤⑦ 달걀채소찜⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑤⑦											
	참치마요주먹밥①⑤/차	편감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥/요구르트②	마들렌①②⑤⑥/우유②											
	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질											
	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질	열량 단백질											
원산지표기	쌀(국내산) / 콩(두부 - 국내산) / 배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 - 한우) / 돼지고기(국내산) / 오리고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 갈치(국내산) 고등어(국내산) / 명태(통태 - 러시아연방) / 아귀(국내산) / 명엽채(외국산) / 뽕어포(국내산) / 진미채(국내산) / 연어(칠레산) 오징어(국내산) / 푸꾸미(베트남) / 낙지(베트남) / 참치(원양산) / 삼치(국내산) / 가자미(미국산, 러시아연방) / 임연수(미국산, 러시아연방)															
알레르기식품	①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭소금 ⑮당고지 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잣															

모아맘보육재단 영양사번호 153634

구분	월	화	수	목	금																			
날짜	● 식단안내 1) 연령별 식단 구성 기준				1		영량	단백질	2		영량	단백질												
오전간식					달걀당근죽①/포도		155.0	5.5	단호박죽/바나나		89.0	1.6												
점심	연령 1열 영양섭취기준 <table><tr><th>영량(kcal)</th><th>단백질(g)</th></tr><tr><td>만 1~2세</td><td>900 kcal</td><td>20g</td></tr><tr><td>만 3~5세</td><td>1,400 kcal</td><td>25g</td></tr></table>				영량(kcal)	단백질(g)	만 1~2세	900 kcal	20g	만 3~5세	1,400 kcal	25g	접곡밥 미역국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 마카로니샐러드①⑤④ 애호박나물⑤④ 배추김치⑤⑨				236.0	7.9	접곡밥 무채국⑤④ 한우장조림⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤④ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		245.0	10.3		
	영량(kcal)	단백질(g)																						
	만 1~2세	900 kcal	20g																					
	만 3~5세	1,400 kcal	25g																					
2) 학교식단 제16조 제3항에 따라, 알레르기 유발식품을 유발할 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다. 이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제품마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다. ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잣 출처 : 식품의약품안전처																								
3) 식단은 어린이집 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다. ** 식단표에는 식단을 최종으로 작성/수정한 영양사의 면허번호를 게시합니다. ** 식단 제공처 및 면허번호 게시는 영양사가 작성한 식단임을 확인하기 위한 용도로, 영양사 고유 면허번호 및 면허증에 대한 불법적 이용을 삼가 주시기 바랍니다.																								
오후간식				들기름메밀국수③⑤⑥/차		208.0	7.2	소보로빵①②④⑤⑥/우유②		190.0	6.0													
날짜	5(대체휴일)		6	영량	단백질	7	영량	단백질	8		영량	단백질	9(한글날)											
오전간식			배추죽/메론	84.0	1.9	타락죽②/배	91.0	1.7	달걀채소죽⑤/토마토⑫		130.0	4.6												
점심			접곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침⑤⑥ 얼무나물⑤④ 배추김치⑤⑨		267.0	12.3	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤④ 고로케①⑤⑥ 포들단무지무침⑤④⑬ 깍두기⑨		265.0	9.0	접곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 순살갈치구이⑤④ 고구마조림⑤④ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑨		292.0	12.1										
			편단호박/우유② 82.0 3.5				햇케이크①②⑤⑥/우유② 151.0 5.3				크림우동②⑤⑥⑩/요구르트② 130.0 2.5													
날짜	12		영량	단백질	13(생일식단)		영량	단백질	14		영량	단백질	15		영량	단백질	16		영량	단백질				
오전간식	타락죽②/배		91.0	1.7	모듬채소죽/사과		153.0	2.7	한우채소죽⑬/단감		190.0	4.9	청경채죽/샤인머스켓		90.0	1.7	김가루죽/방울토마토⑫		141.0	6.2				
점심	접곡밥 근대된장국⑤④ 삼치살가래구이⑤④ 새송이버섯나물⑤④ 유채나물⑤④ 배추김치⑤⑨		218.0	11.4	접곡밥 한우미역국⑤⑥⑬ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 사과바나나샐러드①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨		308	11.3	*일품요리 해물자장밥⑤④⑨⑫ 미소된장국⑤④ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 무피클 배추김치⑤⑨		241.0	10.8	접곡밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤④ 숙주나물 깍두기⑨		260.0	14.7	접곡밥 시래기국⑤④ 돈소육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤④ 무생채 배추김치⑤⑨		252.0	7.0				
	김가루주먹밥⑤/차 158.0 4.3				케이크①②⑤⑥/우유② 173.0 5.1				햇도그①②⑤⑥⑩/우유② 207.0 6.9				쌀국수⑬/요구르트② 82.0 1.9				완두양념국①②⑤⑥/우유② 166.0 6.1							
날짜	19		영량	단백질	20		영량	단백질	21		영량	단백질	22		영량	단백질	23		영량	단백질				
오전간식	모듬채소죽/방울토마토⑫		107.1	1.9	참깨죽/바나나		229.0	5.3	영양당국⑬/사과		60.0	2.6	달걀죽①/파인애플		113.0	4.0	누룽지죽/배		88.0	1.9				
점심	접곡밥 순두부백탕⑤④ 한우불고기⑤⑥⑬ 양배추쌈장무침⑤④ 비타민나물⑤④ 깍두기⑨		221.0	8.9	접곡밥 들기름미역국⑤④ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 잔멸치볶음⑤④ 오이사과무침⑤④ 배추김치⑤⑨		289.0	15.8	*일품요리 오므라이스①⑤④ 미니우동⑤④ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 크루통샐러드①②⑤④ 깍두기⑨		255.0	9.8	접곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 임연수옛장조림⑤④ 연두부&양념장⑤④ 애호박볶음⑤ 배추김치⑤⑨		306.0	15.1	접곡밥 아욱된장국⑤④ 돈육복살구이⑤⑥⑩ 쌈무⑬ 상추겉절이⑤④ 깍두기⑨		251.0	9.0				
	다진유부주먹밥⑤④/차 122.0 2.6				삶은달걀①/식혜 174.0 8.9				믹트라구소파게티⑤⑥⑩⑫⑮ ⑬/요구르트② 182.0 5.9				치즈로깁①②⑤⑥/우유② 130.0 5.1											
날짜	26		영량	단백질	27		영량	단백질	28		영량	단백질	29		영량	단백질	30		영량	단백질				
오전간식	달걀채소죽⑬/토마토⑫		130.0	4.6	흑임자죽/샤인머스켓		179.0	4.2	치즈죽②/단감		128.0	3.1	잔멸치죽/바나나		174.0	6.9	양송이버섯죽/사과		116.0	0.0				
점심	접곡밥 팽이버섯맑은국⑤④ 돈육바베큐소스조림⑤④⑩ 우영채조림⑤④ 컬리플라워나물⑤④ 배추김치⑤⑨		266.0	11.9	접곡밥 크림스프②⑤④⑬⑮ 치즈돈가스+소스①②⑤④⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤④ 숙주나물 깍두기⑨		220.0	7.4	*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤④ 무채국⑤④ 깻잎육전⑤④⑬ 청경채나물⑤④ 배추김치⑤⑨		279.0	9.0	접곡밥 달걀탕① 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤④ 치커리유자청무침 깍두기⑨		332.0	16.7	접곡밥 김치국⑤⑨ 달걀채소찜⑤④⑬ 도토리묵상추무침⑤④ 시금치나물⑤④ 배추김치⑤⑨		228.0	13.6				
	참치마요주먹밥①⑤/차 178.0 4.8				편견치소트①②⑤⑥/우유② 114.0 5.1				볶음우동⑤⑥/요구르트② 123.0 3.0				마들렌①②⑤⑥/우유② 119.0 2.0											
원산지표기			쌀(국내산) / 콩(두부 - 국내산) / 배추김치(배추 - 국내산, 고춧가루 - 국내산) 쇠고기(국내산 - 한우) / 돼지고기(국내산) / 오리고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 갈치(국내산) 고등어(국내산) / 명태(통태 - 러시아연방) / 아귀(국내산) / 명엽채(외국산) / 뱀어포(국내산) / 진미채(국내산) / 연어(칠레산) 오징어(국내산) / 쭈꾸미(베트남) / 낙지(베트남) / 참치(원양산) / 삼치(국내산) / 가자미(미국산, 러시아연방) / 임연수(미국산, 러시아연방)																					
알레르기식품			①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 등) ⑳잣																					