

어깨동무어린이집
(0세 11월 이유식 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	이유식 식단(초기, 중기, 후기)
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	4	5	6	7
오전간식	데친 파프리카스틱	떠먹는요구르트②	사과	영아치즈②		떠먹는요구르트②
후기(만9~11개월)	쇠고기애호박무른밥⑯	달걀노른자열무무른밥①	두부감자무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮		쇠고기당근무른밥⑯
오후간식	청경채죽	팽이버섯죽	갈은북어채소죽	양배추죽		
열량/단백질	158/5	198/6	183/7	194/9	가족운동회로 인하여 급간식이 제공되지않음	155/7
	9	10	11	12	13	14
오전간식	배	떠먹는요구르트②	귤	영아치즈②	데친 당근스틱	떠먹는요구르트②
후기(만9~11개월)	달걀노른자브로콜리무른밥①	쇠고기연근무른밥⑯	닭살아욱무른밥⑮	흰살생선얼갈이무른밥	쇠고기부추무른밥⑯	아기두유타락죽⑤
오후간식	미역죽	오이죽	고구마죽	사과퓨레	시금치죽	
열량/단백질	178/4	189/7	162/6	182/8	158/5	148/5
	16	17	18	19	♥생일 20 식단♥	21
오전간식	바나나	떠먹는요구르트②	배	영아치즈②	으깬 찐 감자	떠먹는요구르트②
후기(만9~11개월)	닭살당근무른밥⑮	흰살생선애호박무른죽	쇠고기양파무른밥⑯	연두부채소무른밥⑤	닭살브로콜리무른밥⑮	달걀노른자무무른밥①
오후간식	숙주죽	배추죽	달걀노른자죽①	김가루죽	미역죽	
열량/단백질	171/7	188/8	194/6	187/6	164/6	177/6
	23	24	25	26	27	28
오전간식	귤	떠먹는요구르트②	으깬 찐 단호박	영아치즈②	으깬 찐 고구마	떠먹는요구르트②
후기(만9~11개월)	쇠고기시금치무른밥⑯	달걀노른자미역무른밥①	닭살무무른밥⑮	두부근대무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①	아기치즈양파무른밥②
오후간식	감자죽	흑미채소죽	파프리카죽	무죽	가지죽	
열량/단백질	170/6	238/8	160/7	192/7	211/5	160/6
	30					
오전간식	데친 오이스틱					
후기(만9~11개월)	닭살콩나물무른밥⑤⑮					
오후간식	열무죽					
열량/단백질	140/8					

원산지 표시	쌀 (찹쌀, 흑미 등)		콩		쇠고기		닭고기	흰살생선 (갈치, 명태, 참조기 등)	
	밥/죽	누룽지	두부	연두부	국내산	수입산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우 ☐육우 ☐젖소	산	국내산	산	산

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



어깨동무어린이집
(0~2세 11월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 죽2회형
발 행 일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	♣유산균 4 DAY♣	5	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫/치즈②	김가루찹쌀죽	바나나/우유②		우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 멸치볶음⑤⑥ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨ 마시는요구르트②	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	팽이버섯크래미전①⑤⑥⑧/식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차	가족운동회로 인하여 급간식이 제공되지않음	
열량/단백질	418/17	404/19	446/17	438/18		306/13
	9	10	♣유산균 11 DAY♣	12	13	14
오전간식	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	치즈죽②	사과/우유②	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/결명자차	스크램블①/우유②	
열량/단백질	418/19	457/19	477/17	464/20	446/21	310/14
	16	17	♣유산균 18 DAY♣	19	♥생일 20 식단♥	21
오전간식	바나나	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	자른포도/우유②	녹두죽	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 볼어묵구이⑤⑥ 양상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	우유식빵(①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차	케이크①②⑤⑥/마시는요구르트②	
열량/단백질	440/16	389/18	491/20	414/16	433/17	345/15
	23	24	♣유산균 25 DAY♣	26	27	28
오전간식	귤	당근스틱/떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	배/우유②	청경채죽⑤⑥	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 새우살뭇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	촉촉치즈케익①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	찐고구마/우유②	
열량/단백질	416/19	484/20	429/16	431/18	443/18	330/11
	30					
오전간식	단감					
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/우유②					
열량/단백질	464/19					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전(게맥기스:국내산, 명태연육:미국, 러시아산), 볼어묵구이(연육으로 인한 원산지 미기재)											(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.



어깨동무어린이집
(3~4세 11월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 죽2회형
발행일	2026.10.16

	월	화	수	목	금	토
	2	3	♣유산균 4DAY♣	5	6	7
오전간식	단감	토마토스틱⑫/치즈②	김가루찹쌀죽	바나나/우유②		우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숭늉 멸치볶음⑤⑥ 양배추유자청샐러드 영유아깍두기⑨ 마시는요구르트②	차조밥 근대된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑮ 파프리카새콤무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	가족운동회로 인하여 급간식이 제공되지않음	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥/우유②	팽이버섯크래미전⑮⑯⑱/식혜	찐감자/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/보리차		
열량단백질	591/24	593/27	634/24	621/25		418/17
	9	10	♣유산균 11 DAY♣	12	13	14
오전간식	배	오이스틱/떠먹는요구르트②	치즈죽②	사과/우유②	흑임자죽	두유⑤
점 심	쌀밥 미역장국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 브로콜리새우살볶음⑤⑥⑨ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자챗국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치	콩나물밥*양념장⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	흑미밥 팽이버섯두부된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 부추양파무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육김가루볶음밥⑤⑥⑩ 취나물된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 자른포도
오후간식	핑거스틱①②⑤⑥/우유②	크림스파게티②⑥	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/결명자차	스크램블①/우유②	
열량단백질	590/26	655/27	664/24	641/27	633/29	426/20
	16	17	♣유산균 18 DAY♣	19	♥생일 20 식단♥	21
오전간식	바나나	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	열무죽⑤⑥	자른포도/우유②	녹두죽	우유②
점 심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 숙주당근무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쇠고기자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 숭늉 볼어묵구이⑤⑥ 상추토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	수수밥 깻잎된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩⑫⑯ 브로콜리샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀간장밥①⑤⑥ 조개탕⑱ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	볶음우동⑤⑥	삶은달걀①/우유②	핫케이크①②⑤⑥/둥굴레차	케이크⑫⑮⑯/마시는요구르트②	
열량단백질	624/21	551/25	703/28	585/23	666/26	444/20
	23	24	♣유산균 25 DAY♣	26	27	28
오전간식	귤	당근스틱/떠먹는요구르트②	브로콜리죽⑤⑥	배/우유②	청경채죽⑤⑥	우유②
점 심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 들깨수제비탕⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 자른미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭가슴살김치볶음밥⑤⑨⑮ 미소장국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 탕수육*소스①⑤⑥⑩ 팽이버섯무침 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 참나물겉절이⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	촉촉치즈케익①②⑤⑥/우유②	유부초밥⑤⑥/옥수수차	단호박찜/두유⑤	부추전⑤⑥/매실차	찐고구마/우유②	
열량단백질	587/26	697/29	590/21	591/25	630/25	456/15
	30					
오전간식	단감					
점 심	쌀밥 유부콩나물국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 열무된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식	소보로빵①②④⑤⑥/우유②					
열량단백질	662/27					

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	산	국내산	국내산	국내산	
식육가공품	떡갈비구이(돼지고기:국내산), 탕수육*소스(돼지고기:국내산)											
수산물가공품	팽이버섯크래미전(게맥기스:국내산, 명태연육:미국, 러시아산), 볼어묵구이(연육으로 인한 원산지 미기재) (※연육: 복합원재료로 삭제 가능)											

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.