

로미어린이집 2026년 10월 만 3-5세, 만 1-2세 일반형 묶음식단

발행일: 2026.9.30.

만3-5세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기 만1-2세 열량(kcal)/단백질(g)/메뉴표기

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지					10/1(목)		10/2(금)		10/3(토)		
오전간식	<연근>					포도/치즈②		잔멸치연근죽⑤⑥				
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다.			「어린이기호식품 품질인증」이란? ♥QR을 찍어보세요!		차조밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨우나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		현미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 배추김치⑨ 백김치				
오후간식	[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]					짜장면 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮		찜식빵①②⑤⑥ /우유②				
열량(kcal) /단백질(g)	* 갈색으로 표기함					565/21 383/15		720/34 481/22		개 천 절		
일 자	10/5(월)		10/6(화) ♥생일식단♥		10/7(수)		10/8(목)		10/9(금)		10/10(토)	
오전간식			배/ 저당떠먹는요구르트②		키위/치즈②		감귤/우유②				사과 /저당마시는요구르트②	
점심			쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨ 백깍두기		돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		흑미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기				오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	대 체 공 휴 일		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		바람떡/유자차 ⑤⑥		감자수제비⑤⑥				건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)			780/28 540/19		682/20 491/17		746/31 494/21		한 글 날		562/20 398/14	
일 자	10/12(월)		10/13(화)		10/14(수) [☆신메뉴]		10/15(목)		10/16(금)		10/17(토)	
오전간식	배/우유②		브로콜리스틱 /저당떠먹는요구르트②		포도/우유②		사과/치즈②		소고기당근죽⑤⑥⑬		두유⑤	
점심	수수밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가자구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		기장밥 당면배추국⑤⑥ 달걀채소죽①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		☆연근마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 우동장국+우동면⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		귀리밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		보리밥 두부양파국⑤⑥ 저염돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	찐고구마/옥수수차		새우살부추전①⑤⑥⑨ /동글레차		백설기 ①②⑤⑥ /보리차		비빔국수⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥ /우유②		건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	619/24 423/16		636/27 449/18		686/23 485/17		610/27 415/19		786/33 523/22		617/25 452/18	
일 자	10/19(월)		10/20(화)		10/21(수)		10/22(목)		10/23(금) ♥현장학습♥		10/24(토)	
오전간식	키위/우유②		감자스틱 /저당떠먹는요구르트②		감귤/치즈②		바나나/우유②		단호박죽		포도 /저당떠먹는요구르트②	
점심	옥수수밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		차조밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 깍두기⑨ 백깍두기		소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		현미밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		돼지고기삼색비빔밥 ⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	삶은애추리알①/매실차		버터토스트①②⑤⑥ /오미자차		아기약밥⑤⑥/옥수수차 ①②⑫		오일파스타⑥		머핀①②⑤⑥ /우유②		건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	771/40 524/27		729/29 499/20		582/22 371/20		747/26 498/18		807/30 534/20		634/25 456/19	
일 자	10/26(월)		10/27(화)		10/28(수) [국 없는 Day]		10/29(목)		10/30(금) ♥발표회♥		10/31(토)	
오전간식	사과/우유②		당근스틱 /저당떠먹는요구르트②		배/우유②		키위/치즈②		마들렌, 오렌지주스		두유⑤	
점심	수수밥 닭곰탕⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		기장밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		토마토하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		귀리밥 순두부백탕⑤⑥ 유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 백깍두기		쌀밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살햄버섯볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치		소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 백김치	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차		채소고로케①②⑤⑥		기정떡/우영차 ①⑤		어묵국수⑤⑥		끓인누룽지		건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	622/29 425/21		606/23 422/17		597/27 372/17		555/26 379/18		647/24 433/15		591/29 438/21	

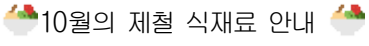
원산지 표기	김치			소고기			육가공품		수산물		수산물가공품
	쌀 (밥죽, 누룽지, 찰쌀, 현미, 흑미 포함)	배추 (얼갈이, 봄동 포함)	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	돼지고기	닭고기	동그랑땡	돼지고기	고등어	동태	다랑어포 (가쓰오부시)
											다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	필리핀산
원산지 표기	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지 외 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 연소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함, 다랑어포 등) * 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성 2. 수산물 20종: 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함										
알려지지 않은 표시	①난류(가급적이면 함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 * (필수 기재) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

로미어린이집 2026년 10월 완료기 이유식단

완료기(12~15개월)

발행일: 2026.9.30.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월의 제철 식재료 안내			10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식	 10월의 제철 식재료 안내 ♠ 농산물 : 부추, 열갈이배추, 깻잎 등 ♠ 수산물 : 가자미, 바지락, 고등어 등 ♠ 과 일 : 포도, 배, 사과 등 [출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]			포도/치즈②	잔멸치연근죽	 개 천 절
후기				닭살느타리버섯우른밥⑮	소고기배추우른밥⑮	
완료기				닭살느타리버섯진밥⑮	소고기배추진밥⑮	
오후간식				김가루주먹밥	식빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)				176/6	261/12	
일 자	10/5(월)	10/6(화) ♥생일식단♥	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
오전간식	 대 체 공 휴 일	배/ 저당떡볶이요구르트②	아기치즈②	감귤	 한 글 날	아기플레인요구르트②
후기		닭살미역우른밥⑮	노른자당근우른밥①	동태살부추우른밥		노른자청경채우른밥①
완료기		닭살미역진밥⑮	달걀당근진밥①	동태살부추진밥		달걀청경채진밥①
오후간식		후레쉬번	아기잔치국수⑥	아기수제비⑥		
열량(kcal) /단백질(g)		184/8	265/10	178/7		158/4
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
오전간식	배	브로콜리핑거스틱	포도	사과	소고기당근죽⑮	아기두유⑤
후기	소고기가자우른밥⑮	노른자배추우른밥①	두부연근우른밥⑤	닭살아욱우른밥⑮	두부양파우른밥⑤	잔멸치숙주우른밥
완료기	소고기가자진밥⑮	달걀배추진밥①	두부연근진밥⑤	닭살아욱진밥⑮	두부양파진밥⑤	잔멸치숙주진밥
오후간식	으깬고구마	부추전①⑥	크로와상①②⑤⑥	아기비빔국수⑥	버터롤빵①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	190/5	178/6	199/6	216/8	245/8	156/10
일 자	10/19(월)	10/20(화) ♥현장학습♥	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	아기쌀과자	감자핑거스틱	감귤	바나나	단호박죽	아기플레인요구르트②
후기	같은황태애호박우른밥	노른자우거지우른밥①	소고기표고버섯우른밥⑮	대구살양배추우른밥	소고기우른밥⑮	같은황태근대우른밥
완료기	같은황태애호박진밥	달걀우거지진밥①	소고기표고버섯진밥⑮	대구살양배추진밥	소고기우진밥⑮	같은황태근대진밥
오후간식	노른자찜①	식빵①②⑤⑥	노른자플레이크①	아기파스타②⑥	카스테라①②⑤⑥	
열량(kcal) /단백질(g)	215/10	224/8	185/8	271/9	237/8	135/7
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금) ♥발표회♥	10/31(토)
오전간식	사과	당근핑거스틱	배	아기치즈②	마들렌	아기두유⑤
후기	닭살참나물우른밥⑮	두부콩나물우른밥⑤	노른자청경채우른밥①	순두부열갈이우른밥⑤	닭살팽이버섯우른밥⑮	소고기깻잎우른밥⑮
완료기	닭살참나물진밥⑮	두부콩나물진밥⑤	달걀청경채진밥①	순두부열갈이진밥⑤	닭살팽이버섯진밥⑮	소고기깻잎진밥⑮
오후간식	물만두⑤⑥⑩	아기쌀과자	으깬고구마	아기잔치국수⑥	꿀인누룽지죽	
열량(kcal) /단백질(g)	147/6	155/4	205/4	221/9	213/8	173/7

[안내사항]

① 어린이의 개별 성장발달 정도와 건강상태 등에 따라, 이유식 시기를 선택하여 제공해 주세요.

[조리 TIP]

- ① 이유식에 제공되는 모든 간식은 잘게 잘라 어린이들이 먹기 쉽게 제공하여 주시기 바랍니다.
 - ② [과일 및 채소스틱] 채소스틱은 살짝 익힌 후 제공하여 주시고, 과일은 씨와 껍질을 제거한 후 제공하여 주십시오.
 - ③ [빵·기타 간식] 어린이 질식사고 방지를 위해 음료(물)와 함께 제공하여 주십시오.
 - ④ [두유 및 유제품류] 유제품류는 어린이 개월 수에 맞는 제품을 제공하여 주십시오.
- ★ 식중독 예방을 위해 생채소 및 과일은 채소·과일용 소독제로 소독하거나 살짝 데쳐 제공해주시고, 모든 조리한 음식은 조리 후 2시간 이내 배식을 완료하여 주시기 바랍니다.

원산지 표기	쌀						소고기	닭고기	동태	콩
	미음		우른밥		누룽지					두부
	멥쌀	참쌀	멥쌀	참쌀	멥쌀	참쌀	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산
	1. 쌀(밥, 우른밥, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 볼통 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품 2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함									

1. 쌀(밥, 우른밥, 누룽지), 배추김치(배추(열갈이, 봉동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물, 수산물가공품
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함

알레르기
유발식품
표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 소고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑱젓
※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.