

2026년 10월 만 1-2세 식단

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지 <연근>	♥생일식단♥	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식	★10월 푸드브릿지 <연근>	배/우유②	포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥	
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎우침 총각김치⑨	 개천절
오후간식		케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	짜장면 ②⑤⑥⑩⑬⑭	식빵+잼②⑤⑥/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)		540/19	383/15	481/22	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)
오전간식		파프리카스틱/두유⑤	골드키위/치즈②	감글/우유②	 한글날
점심	 대체공휴일	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 총각김치⑨	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	사과 /저당마시는요구르트② 오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치⑨
오후간식		유부석음밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	감자수제비⑤⑥	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)		482/18	491/17	494/21	398/14
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)[☆산매뉴]	10/15(목)	10/16(금)
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑬
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청포묵우침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소죽①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 총각김치⑨	☆연근파마두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 두부양파국⑤⑥ 치즈돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물우침⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ /동글레차	크로와상①②⑤⑥/보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal) /단백질(g)	423/16	449/18	485/17	415/19	523/22
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전간식	골드키위/우유②	감자스틱/두유⑤	감글/치즈②	바나나/우유②	단호박죽
점심	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 총각김치⑨	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 소고기국수⑤⑥⑬ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	버터토스트②⑤⑥ /옥수수차	시금치프리타타①②⑫	토마토파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	카스테라①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal) /단백질(g)	524/27	499/20	371/20	498/18	534/20
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)[국 없 Day]	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당마시는요구르트②	배/우유②	골드키위/치즈②	꿀인누룽지
점심	쌀밥 닭곰탕/소면⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물우침⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 송송 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 매콤유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이우침⑤⑥ 총각김치⑨	쌀밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	고구마샐러드①⑤	어묵국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	422/17	372/17	379/18	482/20

원산지표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 잡쌀, 현미, 흑미)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	콩 (콩비지, 콩국수, 두부류)	수산물			
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루						동태	대구	고등어	바지락
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	원양산	국내산	국내산
육가공품										수산물가공품		
동그랑땡(돼지고기(국산), 닭고기(국산), 양파(국산), 당근(국산), 마늘(국산))								물만두(돼지고기: 국내산)		어묵(어육(수입산): 베트남산)		
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(쇠고기(국내산의 경우 원산지 및 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 영소고기(유산양 포함)), 육가공품(만두, 사골추출물, 너비아니 등) 등(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상종류 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) 2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 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(가공류에 한함) ②우유 ③매밀 ④팜콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧쇠고기 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲조 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

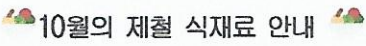
알레르기 유발식품 표시 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잼 ※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

2026년 10월 후기·완료기 이유식단

후기(9~11개월)·완료기(12~15개월)

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월의 제철 식재료 안내		♥생일식단♥	10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식	 ◆ 농산물 : 부추, 얼갈이배추, 깻잎 등 ◆ 수산물 : 가자미, 바지락, 고등어 등 ◆ 과 일 : 포도, 배, 사과 등 [출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]		배	포도	잔멸치연근죽	 개 천 절
후기			닭살미역무른밥 ¹⁵	닭살느타리버섯무른밥 ¹⁵	소고기배추무른밥 ¹⁶	
완료기			닭살미역진밥 ¹⁵	닭살느타리버섯진밥 ¹⁵	소고기배추진밥 ¹⁶	
오후간식			빵() *구제적인 메뉴 작성 후 학부모에게 제공해주세요	김가루주먹밥	우유식빵 ^{2⑤⑥}	
열량(kcal) /단백질(g)			184/8	176/6	261/12	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
오전간식	 대 체 공 휴 일	파프리카핑거스틱	아기치즈 ²	감귤	 한 글 날	아기플레인요구르트 ²
후기		소고기애호박무른밥 ¹⁶	노른자당근무른밥 ¹	동태살부추무른밥		노른자청경채무른밥 ¹
완료기		소고기애호박진밥 ¹⁶	달걀당근진밥 ¹	동태살부추진밥		달걀청경채진밥 ¹
오후간식		유부석음밥 ⁵	아기잔치국수 ⁶	아기수제비 ⁶		
열량(kcal) /단백질(g)		183/7	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	소고기당근죽 ¹⁶	아기두유 ⁵
후기	소고기가자무른밥 ¹⁶	노른자배추무른밥 ¹	두부연근무른밥 ⁵	닭살아욱무른밥 ¹⁵	두부양파무른밥 ⁵	잔멸치숙주무른밥
완료기	소고기가자진밥 ¹⁶	달걀배추진밥 ¹	두부연근진밥 ⁵	닭살아욱진밥 ¹⁵	두부양파진밥 ⁵	잔멸치숙주진밥
오후간식	으깬고구마	부추전 ^{1⑥}	크로와상 ^{1②⑤⑥}	아기비빔국수 ⁶	버터롤빵 ^{1②⑤⑥}	
열량(kcal) /단백질(g)	190/5	178/6	199/6	216/8	245/8	156/10
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	아기쌀과자	감자핑거스틱	감귤	바나나	단호박죽	아기플레인요구르트 ²
후기	같은황태애호박무른밥	노른자우거지무른밥 ¹	소고기표고버섯무른밥 ¹⁶	대구살양배추무른밥	소고기무른밥 ¹⁶	같은황태근대무른밥
완료기	같은황태애호박진밥	달걀우거지진밥 ¹	소고기표고버섯진밥 ¹⁶	대구살양배추진밥	소고기무진밥 ¹⁶	같은황태근대진밥
오후간식	노른자찜 ¹	우유식빵 ^{2⑤⑥}	노른자플레이크 ¹	아기파스타 ^{2⑥}	카스테라 ^{1②⑤⑥}	
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)	10/31(토)
오전간식	사과	당근핑거스틱	배	아기치즈 ²	누룽지죽	아기두유 ⁵
후기	닭살참나물무른밥 ¹⁵	두부콩나물무른밥 ⁵	노른자청경채무른밥 ¹	순두부얼갈이무른밥 ⁵	닭살팽이버섯무른밥 ¹⁵	소고기깻잎무른밥 ¹⁶
완료기	닭살참나물진밥 ¹⁵	두부콩나물진밥 ⁵	달걀청경채진밥 ¹	순두부얼갈이진밥 ⁵	닭살팽이버섯진밥 ¹⁵	소고기깻잎진밥 ¹⁶
오후간식	물만두 ^{5⑥⑩}	아기쌀과자	으깬고구마	아기잔치국수 ⁶	모닝빵 ^{1②⑤⑥}	
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 (밥, 죽, 누룽지, 찰쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	콩 (콩비지, 두부)	수산물	
		배추 (열갈이, 불독 포함)	고춧가루						동태	대구
	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	원양산
	육가공품								수산물가공품	
물만두(돼지고기:국내산)								어묵(어육(수입산):베트남산)		
1. 쌀(밥, 무른밥, 누룽지), 배추김치(배추(열갈이, 불독 포함), 고춧가루), 육류(쇠고기(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 15종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 3. 23가지 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함										

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류(최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣
※ (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.