



원당어린이집 10월 이유식 식단

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일			1(목)			2(금)			3(토) 개천절					
후기	오전간식		아기치즈②			저당액상요구르트②			하늬문이 열린 날					
	점심		닭살채소무른밥⑤			두부채소무른밥⑤								
	오후간식		잘게자른스파게티⑤④			으깬감자								
열량(kcal)/단백질(g)		215/9			171/5									
일자/요일			5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날		10(토)	
후기	오전간식	하늬문이 열린 날	바나나		사과		아기치즈②		한글날		-			
	점심	두부채소무른밥⑤		닭살채소무른밥⑤		두부채소무른밥⑤								
	오후간식	으깬고구마		한입크기주먹밥⑤		잘게자른빵①②⑤④								
열량(kcal)/단백질(g)		200/4		195/7		221/8								
일자/요일			12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
후기	오전간식	단감	바나나		사과		아기치즈②		호상요구르트②		-			
	점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①		두부채소무른밥⑤		노른자채소무른밥①		닭살채소무른밥⑤					
	오후간식	잘게자른빵①②⑤④	으깬감자		잘게자른양배추부침⑤④		잘게자른우동④		으깬단호박					
열량(kcal)/단백질(g)		233/7		195/5		200/6		198/8		180/8			182/6	
일자/요일			19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
후기	오전간식	사과	배		바나나		아기치즈②		호상요구르트②		-			
	점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①		두부채소무른밥⑤		노른자채소무른밥①		닭살채소무른밥⑤					
	오후간식	잘게자른빵①②⑤④	으깬고구마		한입크기주먹밥⑤		잘게자른국수④		잘게자른빵①②⑤④					
열량(kcal)/단백질(g)		232/7		220/5		190/5		241/9		250/11			242/8	
일자/요일			26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
후기	오전간식	감귤	사과		바나나		아기치즈②		호상요구르트②		-			
	점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①		두부채소무른밥⑤		닭살채소무른밥⑤		노른자채소무른밥①					
	오후간식	잘게자른빵①②⑤④	으깬감자		한입크기주먹밥⑤		잘게자른팽이버섯전 ①⑤④		으깬고구마					
열량(kcal)/단백질(g)		225/8		156/6		199/60		204/8		253/8			208/8	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)		소고기(○표시)			닭고기		콩		수산물				
			한우	육우	젖소			두부류		명태(동태)				
			유기농 국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산			
알레르기 표시 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.												
식단 안내 사항		- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 빵은 모닝빵과 식빵을 격주로 제공해 주시기 바랍니다. - 식단표 제공 후에 식단이 변경될 경우 급식일지(운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.												



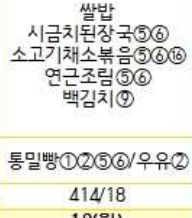
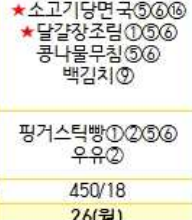
원당어린이집 10월 식단 (1-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>		1(목)		2(금)		3(토) 개천절		
오전간식				파프리카&치즈②		저당맥상요구르트②				
점심	농 산 물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우영		현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★달걀소스떡볶이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 동글레차 381/18		찐감자/동글레차 381/16				
열량(kcal)/단백질(g)		과 일 배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추								
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		
오전간식				바나나		우유미숫가루②⑤		당근&치즈②		
점심		<일당!오십의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 백김치⑨		<저염데이> ★달고7 떡볶이(달걀)⑤⑥⑩ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채 후식 사과		수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식		찐고구마/우유②		소고기주먹밥⑤⑥ 동글레차		모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		445/13		447/19		382/17				
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목) 생일잔치		
오전간식		단감		바나나		씨리얼&우유②⑤⑥		사과		
								호상요구르트②		
								우유미숫가루②⑤		
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 백김치⑨		<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑩ 쫄면두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 백김치⑨ 후식 짜요짜요		쌀밥 두부미역국⑤⑥ ★순살닭강정①⑤⑥⑩ 과일샐러드①②⑤⑫ 백김치⑨		
오후간식		통밀빵①②⑤⑥/우유②		찐감자/우유②		⑩달걀알배추부침①⑤ 동글레차		케이크①②⑤⑥/우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		414/18		428/17		420/20		454/16		
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		
오전간식		사과		배		우유미숫가루②⑤		파프리카&치즈②		
								호상요구르트②		
								씨리얼&우유②⑤⑥		
점심		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ ★고등어살조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백당①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이 후식 두부과자		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마/우유②		우영주먹밥⑤⑥/보리차		★비빔국수⑤⑥/동글레차		
열량(kcal)/단백질(g)		450/18		425/14		447/17		391/15		
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		
오전간식		감귤		사과		씨리얼&우유②⑤⑥		오이&치즈②		
								호상요구르트②		
								바나나&우유②		
점심		쌀밥 다시마우동국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ ★잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 백김치⑨		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 후식 배		찐쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		찐감자/우유②		전파래주먹밥⑤⑥ 동글레차		팽이버섯전①⑤⑥ 동글레차		
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16		451/16		390/19		
								980/15		
								379/18		
원산지 표시	쌀 (반죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치		소고기(○표시)		돼지고기	
	유기농 국내산		국내산		배추 (얼갈이, 봄동)		(한우/육우/젖소)		닭고기	
	고등어		오징어		고춧가루		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.										
알레르기 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생버섯 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣									
알레르기 표시 안내	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의를 주시기 바랍니다. - (3)알사른은 표백제, 보충료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이 원재료의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.									
식단 안내 사항	- ★<저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 - ★<일당 오십의날>: 당 저감 메뉴 - ★<서울미래밥>: 육류가공식품 제한 메뉴 - ★<초록색>: 탄소 저감 신메뉴 - ★<노랑명품>: 3-5세와 다른 메뉴 - 우유는 알레르기 표시가 없습니다. - 국요일: 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 미미치: 출석, 미리캐번스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.									

일자/요일	<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				파프리카&치즈②	저당액상요구르트②	
점심	농 산 물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★달걀찜⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	
심	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	찐감자/동글레차	
오후간식	과 일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추		동글레차 588/28		
열량(kcal)/단백질(g)				583/25		
일자/요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		바나나	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②		배&우유②
점심		<일당오십의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	<저녁메이> ★닭고기파스타⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑦		★소고기잡채덮밥⑤⑥⑦ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑦ 배추김치⑦
심		사과당근채썰러드 깍두기⑦	사각어묵볶음⑤⑥ 안매은무생채 후식 사과			
오후간식		찐고구마/우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동글레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차		-
열량(kcal)/단백질(g)		685/19	686/29	587/26		586/22
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목) 생일잔치	16(금)	17(토)
오전간식	단감	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	사과	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	<저녁을 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	쌀밥 두부미역국⑤⑥ ★순살닭강정①⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	★달걀당⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
심		양상추샐러드&드레싱①⑤⑥ 깍두기⑦	크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑦ 후식 짜요자요	과일샐러드①②⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		연매은해물참뽕국⑤⑥⑦⑩ 배추김치⑦
오후간식	통밀빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	⑤달걀양배추부침①⑤ 동글레차	케이크①②⑤⑥/우유②	찐단호박/보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)	637/27	659/26	646/30	698/24	593/24	590/36
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	배	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②⑤⑥
점심	★소고기당면국⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ ★고등어살조림⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	<저녁메이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이 후식 두부과자	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
심	콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦			참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑦	소고기비빔밥 &달