



2026년 10월 이유식

(후기·완료기, 4찬)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자 칼로리/단백질				1일(목) 295kcal/10.6g	2일(금) 362kcal/9.1g	3일(토) 개천절
오전				새송이버섯죽	연근죽	
점심				쇠고기기장죽⑬ (쇠고기기장진밥⑬) 감자퓨레	쇠고기아욱죽⑬ (쇠고기아욱진밥⑬) 포도즙	
오후				플레인요구르트②&사과	애호박무른밥	
원산지				쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	
일 자 칼로리/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 320kcal/9.6g	7일(수) 358kcal/11.1g	8일(목) 296kcal/9.7g	9일(금) 한글날	10일(토) 189kcal/7.4g
오전		오이죽	참깨죽	양파죽		영아두유⑤
점심		닭살얼갈이죽⑮ (닭살얼갈이진밥⑮) 배	닭살콩나물죽⑤⑮ (닭살콩나물진밥⑤⑮) 포도즙	쇠고기청경채죽⑬ (쇠고기청경채진밥⑬) 고구마퓨레		쇠고기곤드레죽⑬ (쇠고기곤드레진밥⑬) 배
오후		참나물죽	근대무른밥	플레인요구르트②&바나나		쇠고기(국내산)
원산지		닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)		쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	12일(월) 360kcal/9.9g	13일(화) 326kcal/9.9g	14일(수) 346kcal/11.5g	15일(목) 288kcal/10.1g	16일(금) 338kcal/8.9g	17일(토) 189kcal/6.9g
오전	타락죽②	양배추죽	잔멸치죽	브로콜리죽	누룽지죽	영아두유⑤
점심	닭살치나물죽⑮ (닭살치나물진밥⑮) 포도즙	닭살깻잎죽⑮ (닭살깻잎진밥⑮) 바나나	닭살부추죽⑮ (닭살부추진밥⑮) 배	쇠고기숙주죽⑬ (쇠고기숙주진밥⑬) 단호박퓨레	쇠고기새송이버섯죽⑬ (쇠고기새송이버섯진밥⑬) 사과	쇠고기채소죽⑬ (쇠고기채소진밥⑬) 오렌지
오후	참살바나나죽	가지죽	연근무른밥	플레인요구르트②&오렌지	시금치죽	쇠고기(국내산)
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	19일(월) 336kcal/9.5g	20일(화) 354kcal/9.4g	21일(수) 337kcal/11.3g	22일(목) 331kcal/10.6g	23일(금) 358kcal/9g	24일(토) 188kcal/6.9g
오전	고구마죽	우영죽	곤드레죽	흑임자죽	밤죽	영아두유⑤
점심	닭살참나물죽⑮ (닭살참나물진밥⑮) 감귤	닭살파프리카죽⑮ (닭살파프리카진밥⑮) 바나나	닭살애호박죽⑮ (닭살애호박진밥⑮) 사과	쇠고기달걀노른자죽①⑬ (쇠고기달걀노른자진밥①⑬) 푸른퓨레	쇠고기근대죽⑮ (쇠고기근대진밥⑮) 바나나	쇠고기양배추죽⑬ (쇠고기양배추진밥⑬) 배
오후	무죽	과일무른밥	두부죽⑤	플레인요구르트②&배	오이죽	쇠고기(국내산)
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산), 콩(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)
일 자 칼로리/단백질	26일(월) 335kcal/10.1g	27일(화) 316kcal/9.8g	28일(수) 324kcal/10g	29일(목) 306kcal/9.4g	30일(금) 342kcal/8.8g	31일(토) 186kcal/6.9g
오전	청경채죽	단호박죽	아욱죽	당근죽	피망죽	영아두유⑤
점심	닭살미역죽⑮ (닭살미역진밥⑮) 포도즙	닭살시금치죽⑮ (닭살시금치진밥⑮) 오렌지	닭살브로콜리죽⑮ (닭살브로콜리진밥⑮) 바나나	쇠고기시래기죽⑬ (쇠고기시래기진밥⑬) 고구마퓨레	쇠고기양파죽⑮ (쇠고기양파진밥⑮) 배	쇠고기가지죽⑬ (쇠고기가지진밥⑬) 바나나
오후	깻잎죽	콩나물무른밥⑤	얼갈이죽	플레인요구르트②&사과	취나물죽	쇠고기(국내산)
원산지	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	닭고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)	쇠고기(국내산)

밥·죽·누룽지		콩류	육류				수산물				
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부	쇠고기		닭고기		-				
국내산		국내산	국내산		국내산						
			한우								
* 후기 이유식(9개월~11개월) - 고품식 · 식재료 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도가 되직한 5배죽(진밥형태)으로 제공 · 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 되도록 습관들이기 · 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당 · 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요						* 완료기 이유식(12개월~15개월) - 고품식 · 본격적인 유아식을 시작하기전에 적응하는 단계 · 무른 밥을 먹던 아이에게는 어른 밥보다 부드러운 진밥을 제공 · 이유식 완료기 후반부터는 반찬 하나 정도를 진밥 위에 올려주면서 유아식 준비					
알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣	
이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주세요. *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취 하주세요 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



서초구립 반포르엘어린이집



2026년 10월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질		1일(목) 480kcal/18g		2일(금) 473kcal/19g		3일(토) 개천절							
오전간식				♡새송이버섯죽		배							
점 심		<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙국⑤⑥ 돈육묵살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위		<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부당근볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②		 * 개천절 *							
오후간식				찐감자&우유②		핑거스타①②⑤⑥&우유②							
일자 열량/단백질		5일(월) 개천절 대체공휴일 411kcal/18g		6일(화) 411kcal/19g		7일(수) 441kcal/19g		8일(목) 443kcal/16g		9일(금) 한글날		10일(토) 318kcal/11g	
오전간식		 * 개천절 대체공휴일 *		사과&치즈②		오아스틱&플레인요구르트②		양파죽				우유②	
점 심				흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑥⑥ 돈까스①③⑥⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 파인애플		<저염실천의 날> 수수밥 송송 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감				곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑥⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	
오후간식				찰보리빵①②⑥&보리차		수제비⑤⑥		찐고구마&우유②					
일자 열량/단백질		12일(월) 498kcal/16g		13일(화) 406kcal/18g		14일(수) 448kcal/16g		15일(목) 445kcal/15g		16일(금) 474kcal/18g		17일(토) 306kcal/12g	
오전간식		타락죽②		키위&우유②		고구마스틱&플레인요구르트②		브로콜리죽		사과		우유②	
점 심		보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나		<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이		<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 쑥무초절임 배		<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑥⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지		기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑥⑥ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②		채소비빔밥⑤⑥ 달걀팻국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	
오후간식		채소전⑤⑥&우유②		연두부③&옥수수차		칼국수⑤⑥		찐단호박&우유②		치즈빵①②⑤⑥&우유②			
일자 열량/단백질		19일(월) 489kcal/18g		20일(화) 409kcal/15g		21일(수) 462kcal/17g		22일(목) 428kcal/18g		23일(금) 487kcal/17g		24일(토) 325kcal/15g	
오전간식		모닝빵①②⑤⑥&우유②		당근스틱&플레인요구르트②		단감&치즈②		흑임자죽		바나나		우유②	
점 심		흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤		수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑥⑥ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫		<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 쑥김구이 미숫가루②⑤		<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 배		보리밥 근대맑은국 달걀채소구이⑤⑤ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②		오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	
오후간식		우영주먹밥⑤⑥&동굴레차		찐감자&오미자차		크림리조트②⑤		삶은달걀①&우유②		통밀브레드①②⑤⑥&우유②			
일자 열량/단백질		26일(월) 472kcal/16g		27일(화) 412kcal/17g		28일(수) 435kcal/19g		29일(목) 464kcal/17g		30일(금) 480kcal/18g		31일(토) 326kcal/12g	
오전간식		청경채죽		오렌지&우유②		파프리카스틱&플레인요구르트②		당근죽		토마토⑫		우유②	
점 심		기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위		현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드		새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 쑥오이초절임 파인애플		<저염실천의 날> 흑미밥 송송 달걀가지구이⑤⑤ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감		수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑥⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②		돈육가지덮밥⑤⑥⑥⑥ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나	
오후간식		부추전⑤⑥&우유②		찐단호박&결명자차		잔치국수⑤⑥		찐고구마&우유②		팬케이크①②⑤⑥&우유②			

알레르기 유발식품표시		① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 팥콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
		⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 찹	
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물			
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)			배추(봄·동·얼갈이)			오징어			
국내산		국내산			국내산			국내산			국내산
육류		쇠고기			돈까스						
돼지고기		돼지고기			돼지고기						
국내산		국내산			국내산						국내산



2026년 10월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질		1일(목) 685kcal/26g		2일(금) 675kcal/27g		3일(토) 개천절							
오전간식				♡새송이버섯죽									
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙각국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위		<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부당근볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②		 • 개천절 •					
오후간식				찐감자와우유②		핑거스타크①②⑤⑥&우유②							
일자 열량/단백질		5일(월) 개천절 대체공휴일 625kcal/27g		6일(화) 625kcal/27g		7일(수) 634kcal/27g		8일(목) 633kcal/23g		9일(금) 한글날 677kcal/25g		10일(토) 460kcal/16g	
오전간식		 • 개천절 대체공휴일 •		사과&치즈②		오아시스&플레인요구르트②		양파죽				우유②	
점심				흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①③⑥⑩⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 파인애플		<저염실천의 날> 수수밥 송송 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감				곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	
오후간식				찰보리빵①②⑥&보리차		수제비⑤⑥		찐고구마&우유②					
일자 열량/단백질		12일(월) 714kcal/24g		13일(화) 627kcal/23g		14일(수) 645kcal/23g		15일(목) 635kcal/22g		16일(금) 677kcal/25g		17일(토) 437kcal/17g	
오전간식		타락죽②		키위&우유②		고구마스틱&플레인요구르트②		브로콜리죽		사과		우유②	
점심		보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나		<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이		<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 쑥무초절임 배		<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지		기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②		채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	
오후간식		채소전⑤⑥&우유②		연두부⑤&옥수수차		칼국수⑤⑥		찐단호박&우유②		치즈빵①②⑤⑥&우유②			
일자 열량/단백질		19일(월) 698kcal/26g		20일(화) 655kcal/23g		21일(수) 660kcal/25g		22일(목) 621kcal/27g		23일(금) 701kcal/25g		24일(토) 464kcal/21g	
오전간식		모닝빵①②⑤⑥&우유②		당근스틱&플레인요구르트②		단감&치즈②		흑임자죽		바나나		우유②	
점심		흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤		수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩		<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 쑥김구이 미숫가루②⑤		<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&소스⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 배		보리밥 근대맑은국 달걀채소구이⑤⑩ 치커리청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②		오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩	
오후간식		우영주먹밥⑤⑥&통굴레차		찐감자&오미자차		크림리조또②⑤		삶은달걀①&우유②		통밀브레드①②⑤⑥&우유②			
일자 열량/단백질		26일(월) 674kcal/23g		27일(화) 639kcal/29g		28일(수) 622kcal/27g		29일(목) 662kcal/24g		30일(금) 685kcal/26g		31일(토) 466kcal/18g	
오전간식		청경채죽		오렌지&우유②		파프리카스틱&플레인요구르트②		당근죽		토마토⑩		우유②	
점심		기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위		현미밥 시금치맑은국 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드		새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 쑥오이초절임 파인애플		<저염실천의 날> 흑미밥 송송 달걀사지구이⑤⑩ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감		수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나	
오후간식		부추전⑤⑥&우유②		찐단호박&결명자차		잔치국수⑤⑥		찐고구마&우유②		팬케이크①②⑤⑥&우유②			

알레르기 유발식품표시

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 팥콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲ 잣

밥·죽·누룽지		콩류			배추김치			수산물	
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수	배추(봄·동·얼갈이)		고춧가루	오징어	
국내산		국내산		국내산	국내산		국내산	국내산	
육류				쇠고기					돈까스
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음	쇠고기양파찜	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산



서초구립 반포르엘어린이집