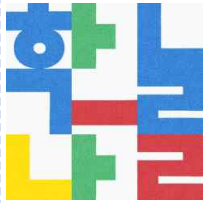


발행처 : 엘림어린이집
 발행일 : 2026.10.01
 원 장 : 임영희

10월 영아용 식단표

(어린이집 만1~2세)

부산진구
 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
 이천대학교병원

구분	※ 알림			1(금)	2(금)	3(토/개천절)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표 시는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			채소죽	사과	
점심식사				기장밥 순두부국 쇠고기굴소스볶음 오이무침 백김치	현미밥 도토리묵국 잘게썬오리주물럭 브로콜리무침 백김치	
오후간식				블루베리요거트범벅	롤빵 우유	
열량/단백질	 이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.			405/16	413/13	
구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전간식		타락죽	토마토	흑임자죽		슬라이스치즈
점심식사		수수밥 쇠고기된장찌개 당근달걀찜 애호박나물 깍두기	돈육잡채덮밥 무맑은국 숙주나물 백김치 과채주스	기장밥 감자국 삼치구이 두부채소볶음 백김치		나물비빔밥&양념장 만둣국 잘게썬연근참깨무침 백김치
오후간식		부추전	시리얼 우유	꼬마채소김밥		두유
열량/단백질		401/14	403/14	449/17		393/14
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	전복죽	파인애플	누룽지죽	굴	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치	수수밥 유부맑은국 안동찜닭 상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 무채국 돈육피망조림 콩나물무침 백김치	현미밥 들깨수제비국 잘게썬오징어볶음 시금치나물 백김치	치즈김치볶음밥 양파당면국 메추리알마요무침 구이김
오후간식	찐감자 우유	볶음우동	고구마범벅 두유	바나나셰이크	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	390/17	397/16	415/14	408/14	434/16	398/17
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)생일	23(금)	24(토)
오전간식	씨없는포도	장국죽	굴	깨죽	사과	두유
점심식사	검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 가지나물 깍두기	수수밥 두부탕국 고등어조림 숙주나물 백김치	흰쌀밥 옥수수스프 돈까스&소스 양상추샐러드 단무지무침	참쌀팔밥 맑은미역국 갈치구이 느타리버섯무침 백김치	현미밥 쇠고기국 새우살애호박볶음 알감자조림 백김치	유부초밥 안매운김치국 명엽채무침 깍두기
오후간식	찐단호박 우유	프렌치토스트	삶은달걀 우유	치즈케이크 우유	후레쉬번 우유	누룽지탕
열량/단백질	397/15	440/19	430/14	426/15	421/12	399/17
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	채소죽	단감	흑미죽	배	슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 브로콜리무침 백김치	수수밥 들깨단배추국 잘게썬쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 백김치 마시는요구르트	기장밥 돈육된장국 코다리양념찜 시금치나물 깍두기	현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 청경채나물 백김치	파인애플볶음밥 달걀국 깨순나물 깍두기
오후간식	찐고구마 우유	달걀지단찬치국수	알감자구이 두유	호박전	모닝빵 우유	미숫가루
열량/단백질	417/14	390/17	407/12	394/22	391/18	377/17

일괄 원산 지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)						축산물						
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩나물, 숙주	콩	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기				
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	김치		수산물						어육가공류		식육가공류	콩 가공품				
	배추	고춧가루	고등어	오징어	삼치	새우	조개	멸치	북어	유부	황태채	어묵	햄/소세지	콩가루	된장	
	국내산	국내산	러시아	러시아	국산	러시아	국내산	국산	국산	미국	러시아산	중국산	스페인	국내산	중국산	

발행처 : 엘림어린이집
 발행일 : 2026.10.01
 원 장 : 임영희

10월 유아용 식단표

(어린이집 만3~4세)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
 이천대학교병원

구분	※ 알림			1(목)	2(금)	3(토/개천절)
오전간식	▶ 화요일, 목요일은 염도 기록 날! ▶ V표시 는 TCS Food 식단입니다. ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			채소죽 기장밥 순두부국 쇠고기굴소스볶음 오이무침 배추김치	사과 현미밥 도토리묵국 오리주물럭 브로콜리무침 배추김치	
점심식사				블루베리요거트범벅	롤빵 우유	
오후간식				623/25	636/20	
열량/단백질	 이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.					
구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전간식		타락죽	토마토	흑임자죽		슬라이스치즈
점심식사		수수밥 쇠고기된장찌개 당근달걀찜 애호박나물 깍두기	돈육잡채덮밥 무맑은국 숙주나물 배추김치 과채주스	기장밥 감자국 삼치구이 두부채소볶음 배추김치		나물비빔밥&양념장 만둣국 연근참깨무침 배추김치
오후간식		부추전	시리얼 우유	꼬마채소김밥		두유
열량/단백질		618/23	620/22	691/27		605/21
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	전복죽	파인애플	누룽지죽	굴	미숫가루
점심식사	검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 배추김치	수수밥 유부맑은국 안동찜닭 상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 무찜국 돈육피망조림 콩나물무침 배추김치	현미밥 들깨수제비국 오징어볶음 시금치나물 배추김치	치즈김치볶음밥 양파당면국 메추리알마요무침 구이김
오후간식	찜감자 우유	볶음우동	고구마범벅 두유	바나나셰이크	카스테라 우유	식혜
열량/단백질	601/27	611/25	638/22	628/22	667/25	613/26
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)생일	23(금)	24(토)
오전간식	씨없는포도	장국죽	굴	깨죽	사과	두유
점심식사	검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 가지나물 깍두기	수수밥 두부탕국 고등어조림 숙주나물 배추김치	흰쌀밥 옥수수수프 돈까스&소스 양상추샐러드 단무지무침	참쌀팔밥 맑은미역국 갈치구이 느타리버섯무침 백김치/배추김치	현미밥 쇠고기국 새우살애호박볶음 감자조림 배추김치	유부초밥 안매운김치국 명엽채무침 깍두기
오후간식	찜단호박 우유	프렌치토스트	삶은달걀 우유	치즈케이크 우유	후레쉬번 우유	누룽지탕
열량/단백질	611/23	677/29	661/22	655/23	648/18	615/27
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	채소죽	단감	흑미죽	배	슬라이스치즈
점심식사	검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 브로콜리무침 배추김치	수수밥 들깨단배추국 쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 배추김치 마시는요구르트	기장밥 돈육된장국 코다리양념찜 시금치나물 깍두기	현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 청경채나물 배추김치	파인애플볶음밥 달걀국 깨순나물 깍두기
오후간식	찜고구마 우유	달걀지단찬치국수	알감자구이 두유	호박전	모닝빵 우유	미숫가루
열량/단백질	642/21	600/26	626/19	606/34	602/27	579/26

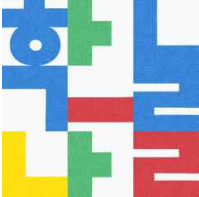
일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)						축산물					
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	연두부	콩나물, 숙주	콩	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	오리고기			
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	김치		수산물					어육가공류		식육가공류	콩 가공품				
	배추	고춧가루	고등어	오징어	삼치	새우	조개	멸치	북어	유부	황태채	어묵	햄/소세지	콩가루	된장
	국내산	국내산	러시아	러시아	국산	러시아	국내산	국산	국산	미국	러시아산	중국산	스페인	국내산	중국산

발행처 : 엘림어린이집
발행일 : 2026.10.01
원 장 : 임영희

10월 이유식 식단표

(어린이집 만 6~11개월)

부산진구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center
이성환교육지원팀

구분	※ 알림			1(목)	2(금)	3(토/개천절)
오전 간식	▶ 초기(만 4-5개월), 중기(만 6-8개월), 후기(만 9-11개월) ▶ 식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ▶ 위 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이며 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.			무염채소죽	사과퓨레	
중기 점심				쇠고기오이죽⑩	브로콜리죽	
열량/단백질				129/4	82/1	
후기 점심				쇠고기오이무른밥⑩	브로콜리무른밥	
후기 간식				분유②/두유⑤	삶은달걀①	
열량/단백질			154/6	120/5		
구분	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
오전 간식		무염타락죽②	토마토퓨레⑫	무염흑임자죽		슬라이스치즈②
중기 점심		쇠고기애호박죽⑩	돼지고기숙주죽⑩	삼치감자죽		연근죽
열량/단백질		150/4	97/3	131/4		84/2
후기 점심		쇠고기애호박무른밥⑩	돼지고기숙주무른밥⑩	삼치감자무른밥		연근무른밥
후기 간식		분유②/두유⑤	아기요거트②	분유②/두유⑤		분유②/두유⑤
열량/단백질	155/6	154/6	148/6	164/5		
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전 간식	샤인머스켓퓨레	무염전복죽⑩	파인애플퓨레	무염누룽지죽	굴퓨레	미숫가루⑤⑥
중기 점심	잔멸치버섯죽	닭살당근죽⑮	고구마죽	돼지고기무죽⑩	오징어시금치죽⑰	달걀노른자양파죽①
열량/단백질	116/3	190/7	97/1	155/4	110/3	126/4
후기 점심	잔멸치버섯무른밥	닭살당근무른밥⑮	고구마무른밥	돼지고기무무른밥⑩	오징어시금치무른밥⑰	달걀노른자양파무른밥①
후기 간식	으깬감자	분유②/두유⑤	아기치즈②	분유②/두유⑤	고구마범벅①②	분유②/두유⑤
열량/단백질	135/7	138/7	148/5	146/7	155/4	175/6
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	포도퓨레	무염깨죽	굴퓨레	무염장국죽⑩	사과퓨레	슬라이스치즈②
중기 점심	닭살가지죽⑮	장국죽⑩	달걀노른자오이죽①	김가루찜쌀죽	새우살애호박죽⑨	유부죽⑤
열량/단백질	121/3	141/3	116/3	123/2	90/3	120/4
후기 점심	닭살가지무른밥⑮	장국무른밥⑩	달걀노른자오이무른밥①	김가루찜쌀무른밥	새우살애호박무른밥⑨	유부무른밥⑤
후기 간식	단호박찜	분유②/두유⑤	아기치즈②	분유②/두유⑤	아기치즈②	분유②/두유⑤
열량/단백질	133/2	153/5	187/7	123/4	152/8	166/6
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	바나나퓨레	무염채소죽	감퓨레	무염흑미죽	배퓨레	슬라이스치즈②
중기 점심	돼지고기브로콜리죽⑩	쇠고기연근죽⑩	두부미역죽⑤	흰살생선죽	닭살버섯죽⑮	참치채소죽
열량/단백질	116/3	138/4	108/2	160/5	134/5	99/5
후기 점심	돼지고기브로콜리무른밥⑩	쇠고기연근무른밥⑩	두부미역무른밥⑤	흰살생선무른밥	닭살버섯무른밥⑮	참치채소무른밥
후기 간식	고구마찜	분유②/두유⑤	으깬감자	분유②/두유⑤	바나나슬라이스	분유②/두유⑤
열량/단백질	140/3	163/6	126/4	158/5	144/4	177/7

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치			
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부					배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	중국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	수산물													
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장어(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	국내산	러시아	러시아	국내산	러시아	국내산	국내산	원양산	중국산
	수산물						식육·어육가공품							
	주꾸미	가리비	우렁개(명게)	전복	방어	부세								
	베트남산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산								



이 식단은 부산진구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 감수 받아 사용하는 식단입니다.

□ 식단 알레르기 메뉴

☞ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	2	롤빵	2	삶은달걀	6	당근달걀찜	8	꼬마채소김밥	10	만둣국
	10	연근참깨무침	14	해물완자전	14	고구마범벅	16	카스테라	16	아기치즈
	17	메추리알마요무침	20	프렌치토스트	21	돈까스&소스	21	삶은달걀	22	치즈케이크
	23	후레쉬번	24	유부초밥	27	달걀지단잔치국수	28	두부소보로덮밥	30	모닝빵
	31	달걀국								
2. 우유		우유,두유	1	블루베리요거트범벅	2	롤빵	6	타락죽	6	무염타락죽
	7	아기요거트	10	슬라이스치즈	14	채소카레라이스	14	해물완자전	14	떠먹는요구르트
	14	고구마범벅	15	바나나셰이크	16	아기치즈	16	카스테라	17	치즈김치볶음밥
	20	프렌치토스트	21	옥수수스프	23	후레쉬번	22	치즈케이크	24	슬라이스치즈
	24	유부초밥	28	마시는요구르트	28	알감자구이	30	모닝빵	31	슬라이스치즈
3. 메밀										
4. 땅콩	28	견과류조림								
5. 대두		두유	1	순두부국	1	쇠고기굴소스볶음	6	쇠고기된장찌개	7	시리얼
	8	두부채소볶음	8	꼬마채소김밥	10	나물비빔밥	10	만둣국	10	연근참깨무침
	13	유부맑은국	13	유부맑은국	14	채소카레라이스	14	미소장국	15	돈육피망조림
	15	콩나물무침	17	미숫가루	17	메추리알마요무침	19	시락국	20	두부탕국
	21	옥수수스프	21	돈까스&소스	22	치즈케이크	22	맑은미역국	24	유부초밥
	26	콩나물국	28	두부소보로덮밥	29	돈육된장국	31	미숫가루		
6. 밀	1	쇠고기굴소스볶음	2	롤빵	6	쇠고기된장찌개	6	부추전	8	삼치구이
	8	꼬마채소김밥	10	만둣국	10	연근참깨무침	13	볶음우동	14	채소카레라이스
	14	미소장국	14	해물완자전	15	돈육피망조림	16	들깨수제비국	16	카스테라
	17	미숫가루	19	시락국	20	프렌치토스트	21	옥수수스프	21	돈까스&소스
	22	치즈케이크	23	후레쉬번	24	유부초밥	27	달걀지단잔치국수	29	돈육된장국
	29	호박전	30	모닝빵	31	미숫가루				
7. 고등어	20	고등어조림								
8. 게	8	꼬마채소김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기	2	도토리묵국	14	해물완자전	15	무쌈국	17	치즈김치볶음밥	
	23	새우살애호박볶음	24	안매운김치국						
10. 돼지고기	7	돈육잡채덮밥	10	만둣국	15	돈육피망조림	21	돈까스&소스	26	돈육불고기
	29	돈육된장국								
11. 복숭아										
12. 토마토	7	토마토	7	토마토포체	14	채소카레라이스	21	돈까스&소스		
13. 아황산류	8	꼬마채소김밥	21	단무지무침	27	달걀지단잔치국수				
14. 호두	28	견과류조림								
15. 닭고기	13	안동찜닭	19	닭살채소볶음	21	옥수수스프	30	닭살데리야끼조림		
16. 쇠고기	1	쇠고기굴소스볶음	6	쇠고기된장찌개	12	쇠고기장조림	14	채소카레라이스	20	장국죽
	21	옥수수스프	21	돈까스&소스	22	무염장국죽	23	쇠고기국	27	쇠고기연근찜
17. 오징어	14	해물완자전	16	오징어볶음						
18. 조개류	1	쇠고기굴소스볶음	13	무염전복죽	13	전복죽	14	채소카레라이스	14	해물완자전
	15	돈육피망조림	21	돈까스&소스						
19. 잣										

