

2026년 10월 영아 식단

일자/요일		1(목)		2(금)							
오전간식		브로콜리죽		채소스틱(오이), 유아용치즈②							
점심		수수밥 등태살맑은국⑤⑥ 두부완자전①③⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		(견학식단) 참치김가루주먹밥⑤ 단무지⑬ 과채음료							
오후간식		머핀①②⑤⑥, 우유②		치즈빵①②⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		428 18		430 19							
일자/요일		5(월)		6(화)							
오전간식		김가루달걀죽① 기장밥 아욱된장국⑤⑥ 안심돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘셀러드①⑤ 배추김치⑨ 소보로빵①②④⑥, 우유②		검은콩두유⑤ 참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵매추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨ 편고구마, 매실차/녹즙							
점심				애호박죽 흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ 곡물시리얼⑤⑥, 우유②							
오후간식											
에너지/단백질		498 18		479 17							
일자/요일		7(수)		8(목)							
오전간식		검은콩두유⑤		애호박죽							
점심		참치애호박덮밥⑤⑥ 무채맑은국 어묵매추리알조림①⑤⑥ 백김치⑨		흑미밥 순두부국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추쌈*쌈장⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		편고구마, 매실차/녹즙		곡물시리얼⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		479 17		458 16							
일자/요일		9(금) 한글날		10(토)							
오전간식				채소스틱(당근), 마시는요구르트② 참쌀현미밥 잘게썰오징어국⑤⑥⑰ 너비아니조림⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨							
점심											
오후간식											
에너지/단백질											
일자/요일		12(월)		13(화)							
오전간식		과일(사과)		소고기부추죽⑭							
점심		차조밥 부추맑은국 소고기청경채찜⑤⑥⑭ 말랑진미채볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑨		수수밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비간장볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		후리가케주먹밥		잡쌀도넛①②⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		436 20		451 18							
일자/요일		14(수)		15(목)							
오전간식		과일(배)		가지죽							
점심		(견학식단) 닭살채소볶음밥⑤⑮ 단무지⑬ 과채음료		기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		마들렌①②⑤⑥, 우유②/녹즙		모닝빵*딸기잼①②⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		461 17		429 16							
일자/요일		16(금)		17(토)							
오전간식		채소스틱(당근), 마시는요구르트② 참쌀현미밥 잘게썰오징어국⑤⑥⑰ 너비아니조림⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨		채소스틱(당근), 마시는요구르트② 참쌀현미밥 잘게썰오징어국⑤⑥⑰ 너비아니조림⑤⑥⑱ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨							
점심											
오후간식											
에너지/단백질											
일자/요일		19(월)		20(화)							
오전간식		과일(자른포도)		닭살죽⑮							
점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기족찜⑤⑥⑩⑫ 오이맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 해물동그랑땡전①⑤⑥⑨⑰ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		잔치국수①⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		456 18		419 19							
일자/요일		21(수)		22(목)							
오전간식		떡먹는요구르트②		치즈죽②							
점심		콩나물밥*간장양념⑤⑥ 복어맑은국⑤⑥ 닭살소금구이⑤⑮ 배추김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑱ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		편감자, 옥수수차/녹즙		시리얼⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		429 21		446 17							
일자/요일		23(금)		24(토)							
오전간식		과일(단감)		수수밥							
점심		수수밥 맑은옥계장⑤⑥⑭ 탕수육*소스①⑤⑥⑩⑫ 새콤달콤무생채 백김치⑨		기장밥 두부전국⑤⑨ 소고기달걀장조림①⑤⑥⑱ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		약과⑤⑥, 보리차		시리얼⑤⑥, 우유②							
에너지/단백질		438 17		446 17							
일자/요일		25(토)		26(일)							
오전간식		과일(사과)		과일(사과)							
점심		기장밥 소고기묵국⑤⑥⑭ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨		기장밥 소고기묵국⑤⑥⑭ 고등어감자조림⑤⑥⑦ 숙주나물 배추김치⑨							
오후간식		달걀간장볶음밥①⑤⑥		달걀간장볶음밥①⑤⑥							
에너지/단백질		424 16		424 16							
일자/요일		27(화)		28(수)							
오전간식		숙주죽		과일(귤)							
점심		차조밥 멸무된장국⑤⑥ 오리고기양파볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑭ 김치국⑤⑥⑨ 두부브로콜리무침⑤ 깍두기⑨							
오후간식		카스테라①②⑤⑥, 우유②		새우살애호박채전⑤⑥⑨/녹즙							
에너지/단백질		438 17		428 17							
일자/요일		29(목)		30(금)							
오전간식		새우살죽⑨		과일(바나나)							
점심		참쌀현미밥 물만두국①⑤⑥⑯ 돼지목살구이⑯ 취나물당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 닭곰탕⑮ 미트볼양송이버섯볶음⑤⑥⑰ 상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		치즈빵①②⑤⑥, 우유②		미니우동⑤⑥							
에너지/단백질		462 18		412 18							
제철식품	* 채소: 애호박, 오이, 감자, 고구마, 연근 등 * 해산물: 대하, 꽃게, 고등어, 참치 등 * 과일: 사과, 배, 샤인머스켓, 단감, 감귤 등 < 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 콩 ⑧ 계란 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣 ♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 대체 식품 제공 부탁드립니다. ♥ * 어린이들은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이하므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.										
원산지 표기	쌀	콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(통태)	오징어	고등어	다랑어(참치)	배추김치
	발효/누룽지	두부/생비지	(국거리/불고기/점)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	원양어선	배추, 고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품			치즈돈가스(생일)	진미채	해물동그랑땡	안심돈가스	너비아니	미트볼		
				돼지고기	국내산	오징어	페루산	오징어	산	돼지고기	국내산
				돼지고기	국내산	오징어	페루산	돼지고기	국내산	소고기	국내산
				돼지고기	국내산	오징어	페루산	돼지고기	국내산	소고기	국내산

2026년 10월 이유식(초·중기)

(도담)어린이집


 집단급
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일자/요일				1(목)	2(금)
초기				브로콜리미음	브로콜리미음
에너지/단백질				60/1	60/1
중기				두부연근죽⑤	흰살생선배추죽
에너지/단백질				72/2	81/3
일자/요일	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)_한글날
초기		고구마미음	고구마미음	고구마미음	
에너지/단백질	개천절 대체 후일	78/1	78/1	78/1	훈민정음
중기		달걀노른자김가루죽①	닭살무죽⑮	순두부애호박죽⑤	
에너지/단백질		122/7	91/4	80/2	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	배미음	배미음
에너지/단백질	56/1	56/1	56/1	62/1	62/1
중기	소고기청경채죽⑮	닭살느타리버섯죽⑮	두부양파죽⑤	흰살생선가지죽	달걀노른자시금치죽①
에너지/단백질	98/3	86/4	85/2	83/3	108/3
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
초기	오이미음	오이미음	오이미음	무미음	무미음
에너지/단백질	57/1	57/1	57/1	58/1	58/1
중기	게살당근죽①⑤⑥⑧	닭살애호박죽⑮	흰살생선콩나물죽⑤	소고기죽⑮	달걀노른자무죽①
에너지/단백질	88/3	86/4	103/4	110/4	108/3
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
초기	감자미음	감자미음	감자미음	애호박미음	애호박미음
에너지/단백질	65/1	65/1	65/1	58/1	58/1
중기	소고기감자죽⑮	달걀노른자숙주죽①	두부브로콜리죽⑤	새우살당근죽⑨	닭살양송이버섯죽⑮
에너지/단백질	105/3	106/3	86/3	90/4	85/4
원산지 표기	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩비지)	소고기 (한우/육우/젓소)	닭고기	명태
	국산	국산	국산	국산	국산

이유식 조리원칙

- 소금, 설탕 등 조미료는 사용하지 않는다.
- 채소는 구입 후 바로 조리하고, 해동한 재료는 당일 소진시킨다.
- 이유식은 센 불에서 끓이다가 약한 불로 조리한다.
- 채소를 삶거나 데친 물은 조리에 이용한다.

이유식 영양원칙

- 질 좋은 단백질을 공급한다. (소고기, 달걀노른자, 흰살생선, 두부 등)
- * 알리지 주의: 6개월 전까지 달걀흰자, 꿀, 생우유 주의
- Fe 급원인 당근, 시금치, 호박, 달걀노른자, 육류 등을 활용한다.
- 비타민 A가 풍부한 과일과 채소는 매일 섭취하도록 한다.
- Zn 급원인 살코기, 콩류 등 활용한다.

이유식(초기 5~6개월) 식품제공 및 참고사항

- 주르륵 흐르는 미음 형태로 제공한다.
- 발달에 따라 채소군에서 과일군으로 이행한다.
- 2~3일 같은 이유식을 제공하고, 알레르기 유무를 확인한다.
- **제공 가능:** 곡류(쌀, 참쌀), 채소(감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 무, 청경채, 호박, 양배추, 오이), 과일(바나나, 배, 사과, 수박)
- 이유식 중기 전까지는 **가능한 것만 제공한다!**

이유식(중기 7~8개월) 식품제공 및 참고사항

- 툭 떨어지는 죽 형태로 제공한다.
- 채소류: 삶아 체에 거른 형태로 제공한다.
- 과일: 곱게 갈거나 짜낸 즙 형태로 제공한다.
- **제공 가능하지 않음:** 잡곡, 밀, 토마토, 복숭아, 달걀흰자, 오렌지, 굴, 딸기, 등푸른생선, 생우유, 요구르트, 치즈, 소금, 설탕

알레르기 유발 식품

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

※ 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당식품을 제한하도록 합니다.

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.