

10월 이유식(초/중/후기)

▶ 초기 25~30kcal, 중기 60~70kcal, 후기(점심,간식1회)
150~170kcal를 기준하여 작성되었습니다.

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	초기이유식 (만4~5개월) 열량/단백질 중기이유식 (만6~8개월) 열량/단백질 후기이유식 (만9~11개월) 후기간식 열량/단백질			1	2	3(개천절)
초기이유식 (만4~5개월)				양배추미음	양배추미음	개천절 
열량/단백질				27/1	27/1	
중기이유식 (만6~8개월)				달걀노른자양파죽①	쇠고기양배추죽⑩	
열량/단백질				69/2	69/3	
후기이유식 (만9~11개월)				달걀노른자양파무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑩	
후기간식				퓨레(사과)	아기치즈②	
열량/단백질				168/4	163/9	
날짜	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	
초기이유식 (만4~5개월)	대체 공휴일	닭미음⑮	닭미음⑮	오이미음		오이미음
열량/단백질		31/2	31/2	26/1		26/1
중기이유식 (만6~8개월)		닭살당근죽⑮	흰살생선얼갈이죽	달걀노른자오이죽①		쇠고기무죽⑩
열량/단백질		65/4	65/3	68/2		68/3
후기이유식 (만9~11개월)		닭살당근무른밥⑮	흰살생선얼갈이무른밥	달걀노른자오이무른밥①		쇠고기무무른밥⑩
후기간식		퓨레(배)	(찐감자)	퓨레(바나나)		두유죽⑤
열량/단백질		163/7	165/8	164/4		157/7
날짜		12	13	14		15
초기이유식 (만4~5개월)	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음
열량/단백질	28/1	28/1	28/1	26/1	26/1	26/1
중기이유식 (만6~8개월)	닭살브로콜리죽⑮	쇠고기시금치죽⑩	두부사과죽⑤	닭살청경채죽⑮	쇠고기감자죽⑩	달걀노른자양배추죽①
열량/단백질	66/3	69/4	67/2	63/3	69/3	69/2
후기이유식 (만9~11개월)	닭살브로콜리무른밥⑮	쇠고기시금치무른밥⑩	두부사과무른밥⑤	닭살청경채무른밥⑮	쇠고기감자무른밥⑩	달걀노른자양배추무른밥①
후기간식	(찐고구마)	퓨레(사과)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	159/6	157/5	154/6	154/9	165/5	166/5
날짜	19	20	21	22	23	24
초기이유식 (만4~5개월)	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩
열량/단백질	26/1	26/1	26/1	31/2	31/2	31/2
중기이유식 (만6~8개월)	닭살찹쌀죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기아욱죽⑩	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	쇠고기당근죽⑩
열량/단백질	69/3	63/2	71/3	69/3	62/2	69/3
후기이유식 (만9~11개월)	닭살찹쌀무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기아욱무른밥⑩	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	쇠고기당근무른밥⑩
후기간식	(찐감자)	퓨레(바나나)	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	두유죽⑤
열량/단백질	157/6	156/4	153/6	157/7	153/7	159/7
날짜	26	27	28	29	30	31
초기이유식 (만4~5개월)	시금치미음	시금치미음	시금치미음	감자미음	감자미음	감자미음
열량/단백질	27/1	27/1	27/1	29/1	29/1	29/1
중기이유식 (만6~8개월)	두부고구마죽⑤	닭살시금치죽⑮	쇠고기버섯죽⑩	흰살생선감자죽	쇠고기단호박죽⑩	닭살양파죽⑮
열량/단백질	69/2	65/4	70/3	67/3	72/3	65/3
후기이유식 (만9~11개월)	두부고구마무른밥⑤	닭살시금치무른밥⑮	쇠고기버섯무른밥⑩	흰살생선감자무른밥	쇠고기단호박무른밥⑩	닭살양파무른밥⑮
후기간식	(찐단호박)	아기플레인요구르트②	아기치즈②	아기온두부찜⑤	아기쌀과자⑤⑥	두유죽⑤
열량/단백질	160/4	151/9	169/8	159/9	154/5	152/7

원산지 표시	쌀					콩류			쇠고기	육류		수산물
	밥	죽	흑미	현미	찰쌀	두부	연두부	순두부	국내산	돼지고기	닭고기	명태(한살생선)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	한우	국내산	국내산	미국산
알레르기 유발식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

발행처: 참다운어린이집
발행일: 2026년 10월
영양사: 김미림

10월 일반식(만1~2세)

(12개월 이후 사용 가능)

▶점심 및 2회 간식 식단은 만1~2세 하루
영양섭취량900kcal의약45%(390~440kcal)를
충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.

요일	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2		
오전간식				과일(사과) 차조밥	현우유② 백미밥		
점심				아욱맑은국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑮ 불어묵조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
				토마토치즈카프레제②⑫			
				399/17			
				432/16			
오후간식				마들렌①②⑥,우유②			
열량/단백질							
날짜	5(대체휴일)			6	7	8	
오전간식				과일(배) 흑미밥	씨리얼⑤⑥&우유② 백미밥	과일(바나나) 기장밥	
점심				순두부백탕①⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩	건새우된장국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮	유부맑은국⑤ 생선까스&소스①⑤⑥	
				콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	오이지무침 깍두기⑨	
				미니쌀국수⑮	찐감자,보리차	약과①②⑤⑥,우유②	
				398/20	391/18	442/15	
오후간식							
열량/단백질							
날짜							287/10
오전간식							
날짜	12	13	14(국없는 날)	14	15	16	
오전간식	과일(단감) 백미밥	과일(샤인머스켓) 수수밥	당근스틱 떠먹는요구르트② 돈육하이리이스⑤⑥⑩⑫⑮⑯	과일(사과)&유아치즈② 차조밥	현우유② 백미밥	두유⑤ 날치알채소볶음밥⑤⑥	
점심	근대맑은국⑤⑥ 돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	열무된장국⑤⑥ 고등어무조림⑤⑥⑦	물만두⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	버섯된장국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 시금치무침 배추김치⑨	달걀국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	우동장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 깍두기⑨	
	미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨		미니우동탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥,우유②		
	구운계란①,우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	찐고구마, 동글레차				
	395/22	392/15	437/15	397/22	446/18	282/10	
오후간식							
열량/단백질							
날짜	19	20	21	22	23	24	
오전간식	과일(포도)&유아치즈② 백미밥	과일(오렌지) 흑미밥	과일(배) 백미밥	과일(바나나) 기장밥	현우유② 백미밥	두유⑤ 돈육채소덮밥⑤⑥⑩	
점심	들깨미역국⑤⑥ 닭살채소구이⑤⑮	배추맑은국 쇠고기양송이볶음⑤⑥⑩	감자양파국 두부참치조림⑤⑥	얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩	소고기뭇국⑮ 새우청경채볶음⑤⑥⑨	콩나물된장국⑤⑥ 양상추샐러드&드레싱⑫ 깍두기⑨	
	가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	김자반⑤⑥ 깍두기⑨	양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		
	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박,우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	롤케익①②⑥,우유②		
	404/16	404/17	407/16	401/16	448/19	275/12	
오후간식							
열량/단백질							
날짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	과일(바나나) 백미밥	과일(샤인머스켓) 수수밥	떠먹는요구르트② 백미밥	과일(사과) 차조밥	현우유② 백미밥	두유⑤ 안매운김치볶음밥⑤⑨	
점심	시금치된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩	어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮	황태국 쇠고기우엉볶음⑤⑥⑩	두부된장국⑤⑥ 순살가지미구이⑤⑥	설렁탕⑩ 도토리묵무침⑤⑥	팽이버섯미소국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	
	무나물 배추김치⑨	브로콜리숙회①⑤⑥ 배추김치⑨	숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	김구이 깍두기⑨		
	하케이크①②③⑥,두유⑤	삶은달걀①,우유②	씨리얼⑤⑥,우유②	잔치국수⑤⑥	머핀①②⑤⑥,우유②		
	409/14	417/21	391/17	420/19	428/15	284/10	
오후간식							
열량/단백질							

원산지 표시	쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	외국산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				식육가공품					어육가공품					
	고등어			돼지떡갈비		동그랑땡				게맛살	어묵	생선가스(명태)	참치		
노르웨이산			돼지고기(미국스페인캐나다국산, 쇠고기(호주산) 국산)		국내산					연육 일 경우제외	연육 일 경우제외	청대구(네덜란드, 아이슬란드, 중국)	원양산		

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

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



발행처: 참다운어린이집
발행일: 2026년 10월
영양사: 김미림

10월 일반식(만3~5세)

▶ 점심 및 2회 간식 식단은 만3~5세 하루
영양섭취량 1400kcal의 약46%(600~680kcal)를
충족시킬 수 있도록 작성 되었습니다.

요 일	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3(개천절)
오전간식				과일(사과)	흰우유②	
				차조밥	백미밥	
				아욱맑은국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑬	
점 심				닭살채소볶음⑤⑥⑮	볼어묵조림⑤⑥	
				느타리버섯나물⑤⑥	잔멸치볶음⑤⑥	
오후간식				깍두기⑨	깍두기⑨	
열량/단백질				토마토치즈카프레제②⑫	마들렌①②⑥,우유②	
날 짜	5(대체휴일)	6	7	614/25	629/23	
오전간식		과일(배)	씨리얼⑤⑥&우유②	과일(바나나)	9(한글날)	
점 심		흑미밥	백미밥	기장밥		
		순두부백탕①⑤	건새우된장국⑤⑥⑨	유부맑은국⑤		
		제육볶음⑤⑥⑩	순살찜닭⑤⑥⑮	생선까스&소스①⑤⑥		
		콩나물무침⑤⑥	애호박볶음⑤⑥	오이지무침		
		깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨		
오후간식		미니쌀국수⑬	찐감자, 보리차	약과①②⑤⑥,우유②		
열량/단백질		612/30	601/28	673/22		
날 짜	12	13	14(국없는 날)	15	16	
오전간식	과일(단감)	과일(샤인머스켓)	당근스틱 떠먹는요구르트②	과일(사과)&유아치즈②	흰우유②	
점 심	백미밥	수수밥	돈육하이리이스⑤⑥⑩⑫⑬⑮	차조밥	백미밥	
	근대맑은국⑤⑥	열무된장국⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	버섯된장국⑤⑥	달걀국①	
	돼지떡갈비구이⑤⑥⑩	고등어무조림⑤⑥⑦	마카로니샐러드①⑤⑥	닭살조림⑤⑥⑮	쇠불고기⑤⑥⑬	
	미역줄기볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	깍두기⑨	시금치무침	숙주나물⑤⑥	
	깍두기⑨	깍두기⑨		배추김치⑨	깍두기⑨	
오후간식	구운계란①,우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑬⑮	찐고구마,등글레차	미니어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥,우유②	
열량/단백질	605/34	603/24	634/22	603/33	661/26	
날 짜	19	20	21	22	23	
오전간식	과일(포도)&유아치즈②	과일(오렌지)	과일(배)	과일(바나나)	흰우유②	
점 심	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥	
	들깨미역국⑤⑥	배추맑은국	감자양파국	얼갈이된장국⑤⑥	소고기묵국⑬	
	닭살채소구이⑤⑮	쇠고기양송이볶음⑤⑥⑬	두부참치조림⑤⑥	돼지고기사태찜⑤⑥⑩	새우경채볶음⑤⑥⑨	
	가지나물⑤⑥	오이무침⑤⑥	김자반⑤⑥	양배추나물⑤⑥	견과류잔멸치조림⑤⑥⑭	
	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	미니우동⑤⑥	다진유부주먹밥⑤⑥	찐단호박,우유②	콩비지채소전①⑤⑥⑨	롤케익①②⑥,우유②	
열량/단백질	603/23	618/26	604/23	613/25	687/24	
날 짜	26	27	28	29	30	
오전간식	과일(바나나)	과일(샤인머스켓)	견과류④⑧&떠먹는요구르트②	과일(사과)	흰우유②	
점 심	백미밥	수수밥	백미밥	차조밥	백미밥	
	시금치된장국⑤⑥	어묵국⑤⑥	황태국	두부된장국⑤⑥	설렁탕⑬	
	돈육잡채⑤⑥⑩	순살닭갈비⑤⑥⑮	쇠고기우영볶음⑤⑥⑬	순살가자미구이⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	
	무나물	브로콜리숙회①⑤⑥	숙주나물⑤⑥	감자채볶음⑤⑥	김구이	
	배추김치⑨	배추김치⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	깍두기⑨	
오후간식	핫케이크①②③⑥,우유⑤	삶은달걀①,우유②	씨리얼⑤⑥,우유②	잔치국수⑤⑥	머핀①②⑤⑥,우유②	
열량/단백질	600/20	606/31	601/26	646/30	624/22	

원산지	쌀					콩류				쇠고기	육류			배추김치	
	밥	죽	흑미	현미	잡쌀	두부	연두부	순두부	콩비지	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	외국산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
표시	수산물					식육가공품				어육가공품					
	고등어			돼지떡갈비	동그랑땡					게맛살	어묵	생선까스(명태)	참치		
	노르웨이산			돼지고기(미국산,캐나다산,쇠고기(호주산, 국내산)	국내산					연육 일 경우 제외	연육 일 경우 제외	청대구(네덜란드, 아이슬란드, 중국)	원양산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														