

발행일 : 2026년 9월 23일
 발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
 원 장 : 윤 정 빈

2026년 10월 이유식 식단 (초·중·후기 식단)



영양사 : 이수현

일자								1[목]		2[금]		3[토]																							
초기(4~5개월)				※ 포천시육아종합지원센터 (http://www.pocheonscc.or.kr) 정보광장~식단 게시판에도 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단이 업로드되오니, 많은 이용 부탁드립니다. ※ 포천센터에서 제공하는 식단은 2018년 1월부터 식생활안전관리원에서 개발·제공하는 식단으로 보급됩니다.				무미음		무미음																									
칼로리(kcal)/단백질(g)								27/1		27/1																									
중기(6~8개월)								고구마배죽		두부양파죽⑤																									
칼로리(kcal)/단백질(g)								57/1		63/2																									
후기(9~11개월)								고구마배무른밥		두부양파무른밥⑤																									
칼로리(kcal)/단백질(g)				104/2		95/3																													
일자				5[월]		6[화]		7[수]		8[목]		9[금]		10[토]																					
초기(4~5개월)						배추미음		배추미음		배추미음				비타민미음																					
칼로리(kcal)/단백질(g)						26/1		26/1		26/1				26/1																					
중기(6~8개월)						가자미청경채죽		두부참깨죽⑤		소고기배추죽⑩				달걀노른자비타민죽①																					
칼로리(kcal)/단백질(g)						65/3		76/3		72/3				87/3																					
후기(9~11개월)						가자미청경채무른밥		두부참깨무른밥⑤		소고기배추무른밥⑩				달걀노른자비타민무른밥①																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				98/5		112/4		110/4				126/4																							
일자				12[월]		13[화]		14[수]		15[목]		16[금]		17[토]																					
초기(4~5개월)				비타민미음		비타민미음		참쌀미음		참쌀미음		참쌀미음		단호박미음																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				26/1		26/1		44/1		44/1		44/1		28/1																					
중기(6~8개월)				미역가자미죽		닭가슴살양파죽⑮		두부당근죽⑤		소고기양송이버섯죽⑩		김참쌀죽		닭가슴살단호박죽⑮																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				77/4		65/3		64/2		72/3		76/2		67/3																					
후기(9~11개월)				미역가자미무른밥		닭가슴살양파무른밥⑮		두부당근무른밥⑤		소고기양송이버섯무른밥⑩		김참쌀무른밥		닭가슴살단호박무른밥⑮																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				91/4		97/5		95/3		108/5		98/2		101/5																					
일자				19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]		24[토]																					
초기(4~5개월)				단호박미음		단호박미음		소고기미음⑮		소고기미음⑮		소고기미음⑮		닭미음⑮																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				28/1		28/1		39/1		39/1		39/1		31/2																					
중기(6~8개월)				달걀노른자시금치죽①		두부양배추죽⑤		소고기배죽⑮		닭가슴살우영죽⑮		청경채치즈죽②		달걀노른자브로콜리죽①																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				86/3		64/2		83/3		68/3		61/2		86/3																					
후기(9~11개월)				달걀노른자시금치무른밥①		두부양배추무른밥⑤		소고기배무른밥⑮		닭가슴살우영무른밥⑮		청경채치즈무른밥②		달걀노른자브로콜리무른밥																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				129/4		96/3		125/4		103/5		123/4		129/4																					
일자				26[월]		27[화]		28[수]		29[목]		30[금]		31[토]																					
초기(4~5개월)				닭미음⑮		닭미음⑮		사과미음		사과미음		사과미음		쌀미음																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				31/2		31/2		28/1		28/1		28/1		47/1																					
중기(6~8개월)				소고기배추죽⑮		두부버섯죽⑤		닭아욱죽⑮		대구당근죽		고구마참쌀죽		치즈감자죽②																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				72/3		62/2		66/4		63/3		71/1		116/3																					
후기(9~11개월)				소고기배추무른밥⑮		두부버섯무른밥⑤		닭아욱무른밥⑮		대구당근무른밥		고구마참쌀무른밥		감자치즈무른밥②																					
칼로리(kcal)/단백질(g)				108/4		93/3		98/5		94/5		117/2		101/3																					
원산지 표시	쌀(참쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩			소고기		돼지고기		닭고기		오리고기		식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)																				
	밥			죽			누룽지			두부		콩비지		콩국수		햄		소시지		베이컨		동그랑땡													
	국내산			국내산			국내산			중국산		중국산		중국산		국내산 구분: 한우		국내산		국내산		국내산		국내산											
	수산물														수산물가공품 (제공 식품에 따라 내용 변경 가능)				배추김치																
	낙지		명태		고등어		갈치		오징어		꽃게		참조기		아귀		주꾸미		가리비		우렁 쟁이		전복		방어 및 부세		참치캔		진미채		어묵		해물 완자		
중국산		러시아 산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		중국산		중국산		중국산		중국산		국내산		국내산		원양산		페루산		중국·베트남 산		외국산		배추: 국내산 고춧가루: 국내산	

★ 영아의 개인차 및 상태를 고려하고 부모님과 협의하여 이유식을 제공하시기 바랍니다. ★

※ 다음은 알레르기를 유발하는 식품입니다. 알레르기를 유발하는 음식은 영아들에게 위험할 수 있으니 개별 특성을 고려하여 제공해주시기 바랍니다.

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

※ 본 식단의 알레르기 유발 물질 표시는 표준 레시피에 사용되는 식재료에 근거하므로, 다른 조리법으로 제공 시 실제 사용되는 식재료를 확인하여 표시해 주시기 바랍니다.



포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 9월 23일

발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 윤 정 빈

2026년 10월 점심 및 간식 식단 (1-2세용) - 일반형



영양사: 김소영

일자		1(목)		2(금)		3(토)개천절	
오전간식	♥이달의채소친구♥- “청경채” ▶ 칼슘과 비타민K가 풍부하여 뼈 건강에 도움을 준다. ▶ 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 돕고 원활한 배변 활동에 도움을 준다. 10월 제철식품 : 무, 버섯, 사과, 감 ▶오간식중 과일일부는 경기도 건강과일 사업이 진행됩니다 (과일 간식이 없는 경우 익일에 제공 될 수 있습니다) ※경기도 과일 배송일 변경으로 (월)에 배송됩니다. 그 주 과일 간식으로 대체됩니다. ▶우유는 남양우유 제품으로 제공합니다. ▶식품 알레르기가 있는 영유아는 해당식품을 제거 또는 변경하여 제공합니다. (학기초 식품 알레르기 조사서 참조) 제공이 어려울 경우 가정에서 준비하여 주시기 바랍니다. ▶급식업체의 사정에 따라 원재료 수급이 어려울 경우 동일 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 동일 조리방법으로 사용할 수 있습니다. ▶조리사 부재(휴가,긴급질병등)로 조리가 불가능할 경우 외부 음식으로 제공 합니다. ▶포천시 지역특산물 간식사업이 매주화요일 또는 수요일 배식 예정이며 제공됩니다.	떠먹는요거트② 쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 찐고구마, 두유⑤ 456/21	♣방울토마토⑫ 차조밥 청경채된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨ 단팥빵①②⑥, 우유② 423/19	 개천절			
일자		5(월)		6(화)성감계튼밥상★		7(수)	
오전간식		흑임자죽		♣사과		♣배(경기), 치즈②	
점심	 개천절	기장밥 국 대신 송농 목살양파볶음⑤⑩ 양배추찜+두부쌈장⑤⑥⑬ 저염김치⑨		참치새끼비빔밥⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 깍두기⑨		흑미밥 맑은부대찌개①②⑤⑥⑨⑩⑬⑯ 삼색달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		★마미만쥬①②⑤⑥, 사과즙		우영주먹밥⑤⑥		잼식빵①②⑤⑥, 우유②	
칼로리(kcal)/단백질(g)		336/13 197.44mg		418/16		411/20	
일자		12(월)		13(화)오늘은세계밥상🌈		14(수)	
오전간식	♣샤인머스켓(경기)	김가루채소죽		♣씨없는포도 (포천시지역간식)		곡물후레이크⑥+우유②	
점심	수수밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 두부간장조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 모양바 드 갈리나 ②④⑤⑥⑬⑭⑯⑰ (닭고기토마토조림) 감자채 볶음⑤⑥ 깍두기⑨		해물청경채덮밥 ⑤⑥⑨⑬⑯ 달걀국① 김가루청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 콩비지탕⑤⑨⑩ 임연수구이⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식	베이컨채소주먹밥⑤⑩	후레쉬번①②⑤⑥, 우유②		단호박범벅①⑤		물만두⑤⑥⑩⑬⑯	
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/13	452/20		415/19		397/16	
일자		19(월)		20(화)포천시랑데이🌈		21(수)생일	
오전간식	♣배(경기)	소고기죽⑤⑥⑬		♣방울토마토⑫		미숫가루라떼②⑤, 치즈②	
점심	기장밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨⑩ 당근달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 건새우맑은국⑨ 훈제 오리 볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 미소장국⑤⑥ 미나통새우소스①②⑤⑥⑩⑬⑯ 메추리알샐러드①⑤ 깍두기⑨		보리밥 순두부국⑤⑥ 달살버터구이②⑬ 무생채 배추김치⑨	
오후간식	웨이감자구이②	밤식빵①②⑤⑥, 우유②		케이크①②⑤⑥, 우유②		후리가게주먹밥⑤⑥	
칼로리(kcal)/단백질(g)	390/17	450/24		441/12		454/19	
일자		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식	♣씨없는포도(경기)	누룽지죽		♣단감		양송이소프②⑤⑥⑬⑯	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 가지미양념찜⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		돈육카레라이스⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨		기장밥 조갯살된장국⑤⑥⑬ 두부스테이크①⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	핫도그+토마토케찹 ①②⑤⑥⑩⑬⑯	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②		치즈주먹밥②		구운달걀①, 매실차	
칼로리(kcal)/단백질(g)	422/13	442/17		416/17		403/18	
일자		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	♣사과 (포천시지역간식)	현미밥 콩나물국⑤ 순살달걀비⑤⑥⑬ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 설렁탕⑬ 게맛살채소전①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		곡물후레이크⑥+우유②	
오후간식	머핀①②⑤⑥, 우유②	♡		♡		♡	
칼로리(kcal)/단백질(g)	410/15	347/13					
메뉴안내		♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴 ★: 포천시 지원 간식 🌈: 오늘은 세계밥상(양골라)					
알레르기유발 식품 (* 완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓					
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표시	쌀(찹쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩		소고기	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산
수산물							
수산물가공품							
배추김치							
배추: 국내산 고춧가루: 국내산							

이 식단은 기관 요청에 따라 감수되었습니다.



포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

원 장 : 윤 정 빈

영양사: 김소영

이 식단은 기관 요청에 따라 감수되었습니다.



 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026년 9월 23일
 발행처 : 포천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
 원 장 : 윤 정 빈

2026년 10월 저녁 식단 (1-2세용) - 시간연장형



영양사 : 문지선

일자		1(목)		2(금)	
저녁	♥이달의채소천구♥- “청경채” ▶ 칼슘과 비타민K가 풍부하여 뼈 건강에 도움을 준다. ▶ 식이섬유가 풍부하여 장 건강을 돕고 원활한 배변 활동에 도움을 준다. 10월 제철식품 : 무, 버섯, 사과, 감 ▶식품 알레르기가 있는 영유아는 해당식품을 제거 또는 변경하여 제공합니다. (학기초 식품 알레르기 조사서 참조) ▶급식업체의 사정에 따라 원재료 수급이 어려울 경우 동일 식품군 내에서 다른 식품으로 대체하여 동일 조리방법으로 사용하실 수 있습니다.			현미밥 시래기국⑤⑥ 닭살피망볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추당면국⑤⑥ 돈육보쌈⑩ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨
	칼로리(kcal)/단백질(g)	238/14		224/10	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁	 대체공휴일	차조밥 버섯된장국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦ 과일샐러드② 배추김치⑨	수수밥 얼갈이국 대패삼겹볶음⑤⑥⑩⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	칼로리(kcal)/단백질(g)	260/11	267/12	246/8	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	기장밥 된장찌개⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 감자국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 애호박젓국⑨ 안동찜닭⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기대파볶음⑤⑩ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨
	칼로리(kcal)/단백질(g)	262/11	222/10	225/9	268/9
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	찰보리밥 닭곰탕⑮ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 홍합살미역국⑤⑥⑬ 두부버섯완자전①⑤⑥ 마늘종조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 다시마양파국 돈육불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물실파국⑤ 너비아니볶음①⑤⑥⑩⑬ 김치반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 삼치옛장조림⑤⑥ 치커리사과무침 깍두기⑨
	칼로리(kcal)/단백질(g)	221/10	257/10	228/12	231/8
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	쌀밥 숙주맑은국 들기름두부구이⑤ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑰ 달걀장조림①⑤⑥ 감자당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭가슴살조림⑤⑥⑮ 깻잎무쌈 배추김치⑨	차조밥 우동장국⑤⑥ 메추리알청경채볶음①⑤⑥ 연근참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩가루배춧국⑤⑥ 돈육푹찜⑤⑥⑩⑬ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
	칼로리(kcal)/단백질(g)	226/9	243/12	226/14	225/7

메뉴안내

♣: 주 3회 이상 자연식품 제공 ◆: 24절기 메뉴 밑줄: 1~2세의 영유아가 섭취하기 힘든 식재료를 대체한 메뉴

알레르기유발 식품 (*완제품, 소스류 등의 경우 제조 시 난류가 혼합될 수 있으므로 별도 확인 바랍니다.)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓
 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀(찰쌀, 현미, 흑미, 찰쌀 포함)			콩			소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품(제공 식품에 따라 내용 변경 가능)			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수					햄	소시지	베이컨	동그랑땡
	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	국내산 구분: 한우	국내산	국내산	국내산	외국산 미국산/캐나다산	외국산 미국산/캐나다산	스웨덴 노르웨이 덴마크	국내산
	수산물									수산물가공품				배추김치
	낙지	명태	고등어	갈치	오징어	꽃게	참치	아귀	주꾸미	가리비	우렁챙이			
중국산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	중국산	중국산	중국산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산		