

2026년 10월 식단표

이유식 후기 (9~11개월)

i. 이유식의 농도 및 형태 : 5~3배죽, 물 : 쌀 = 5~3 : 1

ii. 식품제공 참고사항 - 고형식(무른밥)

- 채소류 : 잘게 잘라 삶은 형태
- 과일 : 잘게 자른 형태
- 고기, 생선, 달걀, 콩류 : 잘게 잘라 조리한 형태 (쇠고기, 닭고기, 흰살생선, 달걀노른자, 두부)

iii. 제공횟수 : 1일 3~4회(이유식 3회+간식 1회)

iv. 조미 : 소금, 설탕 등 조미료 사용 안함

v. 주의사항

- 우유, 어른용과자, 사탕, 등푸른생선 지방이 많은 육류 등 금지
- 수저 사용, 핑거푸드 제공: 스스로 먹는 습관 형성 도움

※ 식품 알레르기 유발물질

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

- 이들 식품을 사용하거나 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 이용한 식품이 사용된 음식에는 해당 식품 번호가 표시됩니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한하도록 합니다.
- 식품 알레르기 유발식품 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

일 자	1일(목)									2일(금)					
오전간식										브로콜리죽			바나나		
점심										돼지고기 숙주무른밥⑩			닭안심 우영무른밥⑮		
오후간식										오트밀요거트②			배추전①⑤⑥/ 옥수수차		
열량(kcal)										52	105	69	40	101	89
단백질(g)										1.3	4.5	2.4	0.6	5.2	3.2
일 자	5일(월)-대체휴일			6일(화)			7일(수)			8일(목)			9일(금)-한글날		
오전간식				달걀죽①			배			누룽지죽					
점심				쇠고기 오이무른밥⑮			닭고기채소무른밥 ⑬⑮			두부감자무른밥⑤					
오후간식				으깬단호박/ 아기두유⑤			잔치국수 ①⑤⑥⑬			고구마핫케이크 ②⑤⑥/아기두유⑤					
열량(kcal)				107	103	68	40	131	130	70	96	153			
단백질(g)				2.7	4.3	3.6	0.6	5.5	4.5	1.1	3.0	5.8			
일 자	12일(월)			13일(화)			14일(수)			15일(목)			16일(금)		
오전간식	당근퓨레/아기두유⑤			흑임자죽			샤인머스켓			콩나물죽⑤			토마토퓨레⑫		
점심	달걀김무른밥①			순두부 브로콜리무른밥⑤			닭가슴살 무무른밥⑬⑮			돼지고기 아욱무른밥⑩⑬			두부 애호박무른밥⑤		
오후간식	아기볶음우동 ⑤⑥⑬			으깬고구마/ 아기두유⑤			김가루주먹밥⑤/ 동글레차			노른자스크램블 ①⑤			모닝빵①②⑥/ 아기두유⑤		
열량(kcal)	62	111	87	95	85		33	92	68	52	81	73	31	90	112
단백질(g)	3.5	3.5	1.5	2.2	2.8		0.2	4.8	4.8	1.3	4.2	3.1	0.5	2.8	4.9
일 자	19일(월)			20일(화)			21일(수)			22일(목)			23일(금)		
오전간식	오이퓨레/아기치즈②			채소죽⑬			배			들깨죽			자른단감		
점심	달걀노른자 참나물무른밥①			양파당근무른밥⑬			쇠고기 버섯무른밥⑬			두부배추무른밥⑤			닭가슴살 고구마무른밥⑮		
오후간식	부추전⑥/보리차			아기쌀과자/ 아기두유⑤			아기잡채①⑬			아기요거트②			모닝빵①②⑥/ 아기두유⑤		
열량(kcal)	70	113	19	74	84	95	40	107	70	117	88	51	41	109	112
단백질(g)	4.2	3.2	1.2	2.7	1.5	3.4	0.6	4.6	0.8	2.6	2.7	1.8	0.5	4.8	4.9
일 자	26일(월)			27일(화)			28일(수)			29일(목)			30일(금)		
오전간식	당근퓨레/ 아기요거트②			닭죽⑮			샤인머스켓			감자죽			사과		
점심	쇠고기 시금치무른밥⑮			두부 김가루무른밥⑤			쇠고기 미역무른밥⑮			닭가슴살 콩나물무른밥⑤⑮			애호박 파프리카무른밥		
오후간식	치즈주먹밥②/ 옥수수차			으깬고구마/ 아기두유⑤			아기쌀과자/ 아기두유⑤			아기짜장면 ⑤⑥⑬⑮			식빵①②⑤⑥/ 아기두유⑤		
열량(kcal)	107	78		110	90	87	33	99	95	55	94	129	22	77	112
단백질(g)	4.6	2.1		4.7	3.8	3.5	0.2	5.0	3.4	1.1	5.4	4.5	0.1	1.4	4.9
원산지 표시	밥, 죽, 누룽지			콩						쇠고기			닭고기		
	쌀			두부			순두부			국내산					
	국내산			국내산			국내산			한우			국내산		

이유식 안내사항

<2026.01.15.>

▶ 이유식 농도 및 조리법

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
제공 형태	미음, 채소즙, 과일즙과 같은 유동식	죽 또는 으깨거나 같은 반고형식	무른 밥 형태의 고형식
죽의 농도	곱게 갈아 만든 10배 죽에서 8배 죽 '주르륵' 흘러내리는 묽은 수프 정도의 농도	덩어리진 형태의 7배 죽 부드러운 덩어리가 약간 있으며 '뚝뚝' 떨어지는 농도	밥알의 형태가 있으면서 잇몸으로 으갠 수 있는 농도
조리	소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 사용 금지		
	10배 미음(불린 쌀:물=1:10)	7배 죽(불린 쌀:물=1:7)	5배 죽(불린 쌀:물=1:5)
재료 크기	믹서기에 갈거나 체에 걸러 건더기가 없도록 조리	사방 0.3cm 정도 크기로 잘게 다지거나 으갠 상태	사방 0.3~0.5cm 크기로 썰어 작은 덩어리가 있는 상태

▶ 월령별 이유식 제공 가능 식재료

구분	만 4~5개월(이유 준비기 및 초기)	만 6~8개월(이유 중기)	만 9~11개월(이유 후기)
곡류	쌀, 찹쌀	현미, 차조, 옥수수, 보리, 수수	녹두
육류	쇠고기, 닭고기(기름기가 적은 부위)		쇠고기, 닭고기(모든 부위)
어패류	-	흰살생선	
난류	-	달걀노른자(완숙)	
콩류	-	완두콩, 강낭콩, 검은콩, 대두, 두부	
채소류	감자, 고구마, 애호박, 양배추, 브로콜리, 무, 단호박, 오이, 청경채	배추, 양파, 아욱, 버섯, 당근, 시금치	숙주, 콩나물, 우엉, 가지, 연근
해조류	-	다시마, 김, 미역	파래
과일류	사과, 바나나, 배	수박	멜론, 참외, 귤, 오렌지
유지	-	-	올리브유, 참기름
유제품	-	-	짜지 않은 치즈, 플레인요구르트
기타	-	대추, 건포도	깨

- * 이유식 식단에서 **'복숭아, 토마토, 망고, 달걀흰자'**는 영아기 시기에 식품 알레르기가 있는 경우를 대비하여 급식에서 제공하지 않습니다. **'꿀'**은 보툴리눔균과 독소가 있어서 영아에게는 먹이지 않도록 합니다.
- * **'생우유'**는 조제분유보다 철분이나 비타민이 부족하므로 이유기 보충식으로 대부분의 영양 섭취가 가능한 돌 이후에 제공하는 것이 좋습니다.
- * 돌(만 12개월) 이후 저작 및 소화 등 영아 개별 성장 발달을 고려하여 후기 이유식(무른 밥)을 연장하거나 저작이 부드럽고 소화가 용이한 메뉴를 유아식으로 제공할 수 있습니다.
- * **12개월 이전에는 섭식 기술이 완전하지 않아 기도폐색이나 이물 흡입으로 인한 위험이 높으므로 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다.**
- * 매끄럽고 동글동글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩, 견과류 등), 찢기 있는 음식(떡 등)은 제외합니다.

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 식단표

만 0세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		브로콜리죽		바나나	
점심		차조밥 묵국 ⑤⑥⑬ 돈육볶음 ⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕 ⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		시리얼/우유②		배추전 ⑤⑥/옥수수차	
영량 (kcal)		298		226	
단백질 (g)		9.4		10.3	
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)	
오전간식				달걀죽①	
점심				기장밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬	
오후간식				단호박찜/우유②	
영량 (kcal)				266	
단백질 (g)				11.2	
일자		7일(수) 국없는날		8일(목)	
오전간식		배		누룽지죽	
점심		'닭살하이라이스 ②⑤⑥⑬⑮ 유자크림새우 ②⑤⑥⑨ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		참쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		잔치국수 ①⑤⑥⑬		☆고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②	
영량 (kcal)		348		331	
단백질 (g)		13.1		12.4	
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽	
점심		쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑬⑮ 야채달걀찜 ①②⑬ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕 ⑤⑥⑬ ☆돈육불고기 ⑤⑥⑩⑬ 브로콜리들깨무침 깍두기⑬	
오후간식		볶음우동 ⑤⑥⑬		찐고구마/우유②	
영량 (kcal)		250		308	
단백질 (g)		11.0		10.5	
일자		14일(수)		15일(목)	
오전간식		샤인머스켓		콩나물죽⑤	
점심		쌀밥 복어국 ①⑤⑥⑬ 순살간장찜닭 ⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		기장밥 아욱된장국 ⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 과일샐러드 ①②⑤⑫ 깍두기⑬	
오후간식		김가루주먹밥 ⑤⑥/등글레차		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮	
영량 (kcal)		251		277	
단백질 (g)		10.1		11.0	
일자		16일(금)		19일(월)	
오전간식		토마토슬라이스⑫		오이스틱/유아치즈②	
점심		쌀밥 애호박국 ⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 어묵볶음 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국 ①⑬ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩⑬ 참나물무침 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		소보로빵 ①②⑥/우유②		부추전 ⑤⑥/보리차	
영량 (kcal)		273		262	
단백질 (g)		10.4		12.0	
일자		20일(화)		21일(수) 국없는날	
오전간식		어묵채소죽		배	
점심		수수밥 돈육김치국 ⑤⑩⑬ 고등어구이 ⑤⑫ 도토리묵무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		쇠고기곤드레나물밥 &양념장 ⑤⑥⑬⑮ 버섯감자조림 ⑤⑥ 배추김치⑬ 플레인요구르트②	
오후간식		핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬ 오렌지주스		어묵잡채 ⑤⑥⑬	
영량 (kcal)		354		256	
단백질 (g)		12.3		9.9	
일자		22일(목)		23일(금) ☆ 계절밥상	
오전간식		들깨죽		단감	
점심		기장밥 두부찌개 ⑤⑥⑬ 돈육매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 배추나물무침⑬ 깍두기⑬		쌀밥 물만둣국 ①⑤⑥⑩⑬ ☆고구마달걀비 ⑤⑥⑬⑮ 콩나물무침 ⑤⑬ 배추김치⑬	
오후간식		치킨너겟 ①⑤⑥⑮		치즈빵 ①②⑥/우유②	
영량 (kcal)		276		314	
단백질 (g)		11.7		13.3	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		당근스틱/요구르트②		닭죽⑬⑮	
점심		쌀밥 시금치된장국 ⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑬⑮ 김자반 ⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국 ⑤⑥⑬ 오리불고기 ⑤⑥⑬ 상추쌈& 아가씨쌈장 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		후리가케주먹밥 ⑤⑥/ 옥수수차		찐고구마/우유②	
영량 (kcal)		265		292	
단백질 (g)		8.8		13.8	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		샤인머스켓		감자죽	
점심		쌀밥 유부된장국 ⑤⑥⑬ 순살삼치조림 ⑤⑥⑬ 양배추나물무침 ⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국 ⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤		짜장면 ⑤⑥⑩⑬	
영량 (kcal)		253		269	
단백질 (g)		13.3		10.9	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		사과		우리밀케이크 ①②⑥ 유기농요구르트②	
점심		쌀밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑬ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 애호박나물볶음 ⑤⑨⑬ 배추김치⑬			
오후간식					
영량 (kcal)					
단백질 (g)					

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	식육 · 수산물 가공품									
	고등어		어묵		함박스테이크		동그랑땡		닭강정	
	국내산	어묵(수입산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	계육(국내산)	계육(국내산)	돈가스	돈육(국내산)

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시

※ 식육·수산물 가공품 - 당일 개시판에 표시가능

2026년 10월 식단표

만 1~2세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		브로콜리죽		바나나	
점심		차조밥 묵국⑤⑥⑬ 돈육쪽창⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		426 13.4		324 14.8	
일자		5일(월)-대체휴일		6일(화)	
오전간식		달걀죽①		배	
점심		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		'닭살하이라이스' ②⑤⑥⑬⑮ 유자크림새우②⑤⑥⑨ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	
오후간식		단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥⑬	
열량 (kcal) 단백질 (g)		380 16.1		498 18.8	
일자		7일(수)-국없는날		8일(목)	
오전간식		배		누룽지죽	
점심		'닭살하이라이스' ②⑤⑥⑬⑮ 유자크림새우②⑤⑥⑨ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②		찰쌀밥 감자양파국⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩⑬ 시금치나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②		고구마핫케이크 ②⑤⑥/우유②	
열량 (kcal) 단백질 (g)		473 17.7		473 17.7	
일자		9일(금)-한글날		10일(토)-한글날	
오전간식		토마토슬라이스⑫		토마토슬라이스⑫	
점심		쌀밥 애호박국⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 애호박국⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		소보로빵①②⑥/우유②		소보로빵①②⑥/우유②	
열량 (kcal) 단백질 (g)		390 14.9		390 14.9	
일자		11일(토)-대체휴일		12일(일)-대체휴일	
오전간식		당근스틱/두유⑤		당근스틱/두유⑤	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 야채달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 야채달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		볶음우동⑤⑥⑬	
열량 (kcal) 단백질 (g)		358 15.8		358 15.8	
일자		13일(월)		14일(화)	
오전간식		흑임자죽		흑임자죽	
점심		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑬⑮ 브로콜리들깨무침 깍두기⑬		쌀밥 복쌈국①⑤⑥⑬ 순살간장찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
오후간식		김가루주먹밥⑤⑥/ 동글레차		김가루주먹밥⑤⑥/ 동글레차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		359 14.4		359 14.4	
일자		15일(수)		16일(목)	
오전간식		샤인머스켓		샤인머스켓	
점심		쌀밥 복쌈국①⑤⑥⑬ 순살간장찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬		쌀밥 복쌈국①⑤⑥⑬ 순살간장찜닭⑤⑥⑬⑮ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	
오후간식		토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑮		토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑮	
열량 (kcal) 단백질 (g)		396 15.8		396 15.8	
일자		17일(금)		18일(토)-대체휴일	
오전간식		콩나물죽⑤		콩나물죽⑤	
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 과일샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑬		쌀밥 애호박국⑤⑥⑬ 데리야끼두부조림 ⑤⑬ 어묵볶음⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		치킨너겟①⑤⑥⑮		치킨너겟①⑤⑥⑮	
열량 (kcal) 단백질 (g)		394 16.7		394 16.7	
일자		19일(토)-대체휴일		20일(일)-대체휴일	
오전간식		당근스틱/요구르트②		당근스틱/요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	
일자		21일(월)		22일(화)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		오이스틱/유아치즈②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	
일자		23일(수)		24일(목)	
오전간식		당근스틱/요구르트②		당근스틱/요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	
일자		25일(금)		26일(토)-대체휴일	
오전간식		당근스틱/요구르트②		당근스틱/요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	
일자		27일(일)-대체휴일		28일(월)	
오전간식		당근스틱/요구르트②		당근스틱/요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	
일자		29일(화)		30일(수)	
오전간식		당근스틱/요구르트②		당근스틱/요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	
일자		31일(목)		11월 1일(금)	
오전간식		당근스틱/요구르트②		당근스틱/요구르트②	
점심		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		쌀밥 달걀파국①③ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	
열량 (kcal) 단백질 (g)		378 12.6		378 12.6	

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오리고기 국내산
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물	수산물				
원산지 표시	고등어		어묵		함박스테이크		돈가스	계육(국내산)	치킨너겟	돈가스
	고등어	어묵	함박스테이크	돈가스	계육(국내산)	치킨너겟				
	국내산	어묵(수입산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	계육(국내산)	계육(국내산)				
	국내산	어묵(수입산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	계육(국내산)	계육(국내산)				

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육 수산물 가공품 - 당일 표시판에 표시가능

2026년 10월 식단표

만 3~5세 - 일반형

일자		1일(목)		2일(금)	
오전간식		브로콜리죽		바나나	
점심		차조밥 못국⑤⑥⑬ 돈육볶음⑤⑩⑫⑬ 숙주들깨무침 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		시리얼/우유②		배추전⑤⑥/옥수수차	
열량 (kcal)		609		463	
단백질 (g)		19.2		21.2	
일자		5일(월)-대체육일		6일(화)	
오전간식		달걀죽①		배	
점심		기장밥 미역국⑤⑥ 쇠고기당면볶음 ⑤⑥⑬⑮ 오이무침⑬ 배추김치⑬		'달살하이라이스' ②⑤⑥⑬⑮ 유자크림새우②⑤⑥⑨ 배추김치⑬ 짜먹는요구르트②	
오후간식		단호박찜/우유②		잔치국수①⑤⑥⑬	
열량 (kcal)		544		712	
단백질 (g)		23.0		26.9	
일자		12일(월)		13일(화)	
오전간식		당근스틱/두유⑤		흑임자죽	
점심		쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬⑮ 야채달걀찜①②③ 구이김 배추김치⑬		수수밥 순두부탕⑤⑥⑬ 돈육불고기 ⑤⑥⑬⑮ 브로콜리들깨무침 깍두기⑬	
오후간식		볶음우동⑤⑥⑬		찐고구마/우유②	
열량 (kcal)		512		629	
단백질 (g)		22.6		21.6	
일자		19일(월)		20일(화)	
오전간식		오이스틱/유아치즈②		어묵채소죽	
점심		쌀밥 달걀파국①⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬		수수밥 돈육김치국⑤⑩⑬ 고등어구이⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		부추전⑤⑥/보리차		핫도그①②⑤⑥⑩⑬ 오렌지주스	
열량 (kcal)		536		723	
단백질 (g)		24.5		25.3	
일자		26일(월)		27일(화)	
오전간식		당근스틱/요구르트②		닭죽⑬⑮	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥⑬ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬⑮ 김자반⑤⑥⑬ 배추김치⑬		차조밥 채소당면국⑤⑥⑬ 오리불고기⑤⑥⑬ 상추쌈& 아기사슴⑤⑥⑬ 깍두기⑬	
오후간식		후리가게주먹밥⑤⑥/ 옥수수차		찐고구마/우유②	
열량 (kcal)		541		597	
단백질 (g)		18.0		28.3	
일자		28일(수)		29일(목)	
오전간식		샤인머스켓		감자죽	
점심		쌀밥 유부된장국⑤⑥⑬ 순살삼치조림⑤⑥⑬ 양배추나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬		기장밥 콩나물무채국⑤⑬ 견과류닭강정 ④⑤⑥⑫⑬⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		토마토달걀프리카타 ①②⑤⑫/두유⑤		짜장면⑤⑥⑩⑬	
열량 (kcal)		518		551	
단백질 (g)		27.2		22.3	
일자		30일(금)		31일(토)	
오전간식		사과		사과	
점심		쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 애호박나물볶음⑤⑨⑬ 배추김치⑬		쌀밥 어묵탕⑤⑥⑬ 닭안심채소볶음 ⑤⑥⑬⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑬	
오후간식		우리밀케이크①②⑥ 유기농요구르트②		우리밀케이크①②⑥ 유기농요구르트②	
열량 (kcal)		665		665	
단백질 (g)		23.8		23.8	

[식품 알레르기 유발물질]

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잣
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	밥, 죽, 누룽지		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀	찰쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육 · 수산물 가공품								
	고등어	어묵	햄박스테이크	동그랑땡	닭강정	치킨너겟	돈가스			
	국내산	어묵(수입산)	돈육(국내산)	돈육(국내산)	계육(국내산)	계육(국내산)	돈육(국내산)			

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 계산판에 표시가능

식단 이용 시 안내사항

<2026.01.15.>

연령별 1일 영양섭취 기준	연령 구분	영아		유아	
		만 0~5개월	만 6~11개월	만 1~2세	만 3~5세
	에너지(kcal)	500	600	900	1,400
영양섭취 기준	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
	단백질 권장섭취량(g)	10	15	20	25
식단 구성	① 유제품 주 3~4회 : 성장기 어린이의 충분한 칼슘 섭취 증가를 위해 주 3~4회 제공 ② 당·나트륨 저감화 : 당·나트륨 저감화 메뉴 월 1회, 국 없는 날 월 2회 (만 1~2세 월 1회) ③ 가공식품의 최소화 : 주 3회 이상 신선한 채소 및 과일 제공 ④ 신메뉴 월 1회 : 영양가 높은 다양한 메뉴의 제공 ⑤ 세계문화의 날 월 1회 : 여러 나라의 음식을 접함으로써 음식문화의 다양성 제공 ⑥ 계절밥상 : 2가지 이상의 제철 식재료를 사용하여 영양 및 면역력 강화 식단 ⑦ 생일식단 : 생일 영유아가 있는 경우 기존 식단을 변경하여 사용				
	- 만 3~5세 일반형 식단을 기준으로 만 1~2세의 특성을 고려하여 식단을 작성합니다. (유아 섭취율의 65% 적용) - 식품 알레르기 유발물질 표기를 강화하여 번호를 기재하여 알레르기 정보를 제공합니다. - 본 센터의 식단은 식단감수위원회의 자문을 받아 작성되었습니다. - 제공된 식단을 기준으로 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 합니다. - 만 1세 초기(12~15개월)의 유아는 발달 상황에 따라 이유식 후기 식단을 사용하거나, 만 1세의 음식 조리 시보다 식재료 크기를 작게 하고, 조리법 등을 변경하여 제공합니다. - 12~35개월의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도, 메추리알 등) 제공 시 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질을 제거하여 제공하며, 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 제공하지 않습니다. - 3~5세(36개월 이후)의 유아는 매끄럽고 둥글둥글한 음식(방울토마토, 포도 등), 딱딱한 음식(콩 등), 찢기 있는 음식(떡 등)을 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공 및 제공 시 주의해야 합니다.				
식단 기본 정보					

★ 동일 식품군 내 대체 식재료 ★

구분		대체 가능 메뉴
식사	밥류	모든 종류의 잡곡류 (쌀밥↔잡쌀밥↔차조밥 등)
	김치	모든 종류의 김치류 (백김치↔배추김치↔깍두기 등)
간식	떡	백설기↔바람떡↔송편↔증편 등
	빵	크림빵↔카스테라↔소보로빵↔잼샌드위치 등 (당분과 지방함량이 많은 빵 주의)
	과일	모든 종류의 과일 / 딸기↔키위↔사과↔바나나 등
	채소	모든 종류의 채소(스틱) / 오이스틱↔당근스틱↔방울토마토 등
	우유 및 유제품	두유↔우유↔플레인요구르트↔치즈 등
같은 식품군	육류	소↔돼지↔닭↔오리 교차변경 가능 * 닭↔치킨너겟(X), 돼지↔햄구이(X), 쇠고기장조림↔두부간장조림(X)
	달걀·두부	달걀↔두부 교차변경 가능 * 달걀찜↔연두부찜(O), 달걀말이↔두부구이(O), 달걀후라이↔소시지구이(X)
	등푸른 생선	고등어↔삼치↔참치↔꽂치 등 * 고등어구이↔삼치구이(O), 고등어구이↔고등어조림(X)
	흰살 생선	임연수↔가자미↔동태↔대구↔갈치↔조기 등
	녹색나물·채소	시금치↔열무↔근대↔청경채↔호박↔부추↔깻잎↔상추↔아욱 등
	흰색나물·채소	콩나물↔숙주나물↔배추↔양배추↔도라지↔무 등

※ 동일 식품군 내에서 동일한 조리법으로 식재료의 대체가 가능합니다 ※

기관 사정에 따라 급·간식 식단 수정을 원하시는 경우 대체 식재료를 참고하여 수정하시고, 급·간식 제공일 수 기준으로 50% 이상 수정할 경우 센터로 식단 감수를 요청해 주세요. (식단 감수 안내문 참고)

<출처: 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침>



부산시 어린이·사회복지급식관리지원센터