

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요			모닝빵①②⑤⑥, 우유②	제철과일	
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산을 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림 ⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 달고기애호박찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 등굴레차	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캐버스			471/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른대아 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		채소스틱, 우유②	제철과일	국물씨리얼⑤⑥, 우유②		제철과일
중식		현쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과채육볶음 ⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 보리차	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 옥수수차		-
열량/단백질		443/16	405/19	507/18		302/24
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	제철과일	두부과자①⑤⑥, 우유②	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	옥수수스프②⑤⑥⑩⑪
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡 ①⑤⑥⑦⑩ 세알나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 얼무된장국⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 신채류 두부연근전 ①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	현쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 호박임원장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 등굴레차	크로와상①②⑥, 과채주스	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	편단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	453/17	442/18	479/20	382/18	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른대아 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	제철과일	미숫가루⑤, 우유②	제철과일	채소스틱, 슬라이스치즈②	제철과일	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	현쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 순살가자미조림⑤⑥ 건취나물볶음⑤⑥	닭살깨임달걀⑤⑥⑩ 게살국①⑤⑥⑩ 숙나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑥ 쇠고기파망조림⑤⑥⑩ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑤ 돼지고기파인애플볶음 ⑤⑥⑩ 깨알나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치-toast①②⑥, 보리차	영양죽먹방⑤, 등굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	509/24 530/22	382/17	512/18	370/18	362/17
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	제철과일	떠먹는요구르트②	제철과일	유기농쌀과자, 우유②	제철과일	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스 ①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀케첩조림 ①⑤⑥⑩ 아욱나물무침⑤⑥	현쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀죽먹방①⑤, 등굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	편고구마, 보리차	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	503/24	384/16	488/20	405/16	333/13

토요 중식 선택식	10월 3일(토)	10월 10일(토)	10월 17일(토)	10월 24일(토)	10월 31일(토)
		쇠고기나물비빔밥⑤⑥⑩ 참치양파국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	달걀채소덮밥①⑤⑥ 호박임원장국⑤⑥ (백)배추김치⑨ 요구르트②	돈육파인애플볶음밥⑤⑥⑩ 맑은숙주김치국⑤ 깍두기⑨ 요구르트②	두부소보로비빔밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
		311/14	319/11	320/14	330/12

밥	배추김치	백김치	콩류	쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	두부	국산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내(한우)산
돼지고기	닭고기	오리고기	식육	수산물
국내산	국내산	국내산	가공품	가공품
		너비아니	돼지고기	참치
		돼지고기	돼지고기	다량어
		돼지고기	쇠고기	원양어산
		돼지고기	국내산	국내산
■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③생선 ④달걀 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사 사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다. (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)				

날짜			10월 1일(목)		10월 2일(금)		10월 3일(토)							
오전간식	밥·죽 쌀(백미,흑미) 국내산		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기) 국내(한우)산		콩나물양배추죽⑤		두부시금치죽⑤							
중식	닭고기 국내산		두부 국내산		노른자가지무른밥①		애호박무진밥							
오후간식			순두부 국내산		으깬 감자		다진채소+유제품②							
열량(kcal)	단백질(g)		282 7		200 4									
날짜			10월 5일(월)		10월 6일(화)		10월 7일(수)		10월 8일(목)		10월 9일(금)		10월 10일(토)	
오전간식			브로콜리사과죽		기장미역죽		쇠고기죽⑩		브로콜리사과진밥		노른자배추죽①		고구마무른밥	
중식			황태버섯무른밥		두부당근진밥⑤		브로콜리사과진밥		다진채소+유제품②		다진채소+유제품②		-	
오후간식			으깬 고구마		제철과일+유제품②		다진채소+유제품②		다진채소+유제품②		다진채소+유제품②		-	
열량(kcal)	단백질(g)		343 16		208 5		226 6		226 6		244 5		244 5	
날짜			10월 12일(월)		10월 13일(화)		10월 14일(수)		10월 15일(목)		10월 16일(금)		10월 17일(토)	
오전간식	들깨아욱죽		단호박죽		순두부죽⑤		노른자파프리카죽①		노른자파프리카죽①		쇠고기연근죽⑩		닭가슴살죽⑤	
중식	순두부무른밥⑤		쇠고기파프리카진밥⑩		달걀채소진밥⑤		들깨아욱무른밥		들깨아욱무른밥		청경채감자무른밥		흑미오이진밥	
오후간식	제철과일+유제품②		유기농쌀과자		제철과일+유제품②		으깬 단호박		으깬 단호박		다진채소+유제품②		-	
열량(kcal)	단백질(g)		203 5		305 8		213 9		275 7		216 5		200 7	
날짜			10월 19일(월)		10월 20일(화)		10월 21일(수)		10월 22일(목)		10월 23일(금)		10월 24일(토)	
오전간식	가지애호박죽		달걀숙주죽⑤		모듬버섯죽		두부양배추죽⑤		두부양배추죽⑤		시금치무죽		흰살생선죽	
중식	노른자양파진밥①		시금치무진밥		흰살생선무른밥 (쇠고기배무른밥⑩)		애호박숙주진밥		애호박숙주진밥		달걀버섯무른밥⑤		가지양배추무른밥	
오후간식	제철과일+유제품②		스크램블에그①②		영양주먹밥⑤		제철과일+유제품②		제철과일+유제품②		다진채소+유제품②		-	
열량(kcal)	단백질(g)		237 5		272 13		276/9 285/7		200 4		207 7		211/7 214/5	
날짜			10월 26일(월)		10월 27일(화)		10월 28일(수)		10월 29일(목)		10월 30일(금)		10월 31일(토)	
오전간식	브로콜리죽		고구마죽		노른자근대죽①		오이김죽		오이김죽		달걀우영죽⑤		느타리버섯죽	
중식	두부감자진밥⑤		달걀오이무른밥⑤		브로콜리무른밥		쇠고기청경채진밥⑩		쇠고기청경채진밥⑩		차조고구마진밥		노른자근대무른밥①	
오후간식	제철과일+유제품②		잘게 썬 카스테라①②③④		제철과일+유제품②		다진채소+유제품②		다진채소+유제품②		잘게 썬 간장비빔국수⑤⑥		-	
열량(kcal)	단백질(g)		214 5		289 8		200 5		215 6		313 9		202 5	

- 식단 작성자 : 순회지원2팀 김현정, 최은빈 영양사 / 발행일 : 2026.9.18.(금) / 이미지 출처 : 미리캔버스
- 후기 이유식은 오전 간식, 중식, 오후 간식으로 나누어져 있습니다.
- 위 식단은 영유아의 개월 수 기준으로 작성된 식단이므로 개인차를 고려하여 발달단계에 맞춰 진행하도록 합니다.
- 후기 이유식 식단 내 열량 및 단백질 산출표에는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 열량 및 단백질 함량이 제외되어 있습니다. 아래 산출표 확인 후 제공되는 제철 과일, 다진 채소, 유제품의 영양소 함유량을 더하여 **초록색칸**에 표기하시기 바랍니다.
- 수산물 대체 식품(메뉴)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며, 제공 시 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.

품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)	품목	1회 제공량(g)	열량(kcal)	단백질(g)
감귤	20	7.4	0.1	사과사탕	20	13.2	0.1	플레인요거트	56	50	2.9
단감	20	10.2	0.1	포도	20	11.4	0.1	다진고구마	20	15	0.2
바나나	20	15.8	0.2	홍시	20	11	0.1	다진당근	20	5	0.2
배	20	8.6	0.1	치즈	14	42	2.7	다진오이	20	2.4	0.2
사과	20	9.8	0.1	요구르트	70	46	0.1	다진파프리카	20	4	0.2

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

- 알레르기 유발 식품 번호는 시흥시어린이·사회복지급식관리지원센터의 조리법을 기준으로 작성하였으며, 식재료 사용 시 반드시 확인하시기 바랍니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음

이유식 후기 (9~11개월)

농도	손가락으로 떠서 기울여도 떨어지지 않는 정도의 된죽 (4~2배죽, 물:불린쌀 = 4~2:1)
횟수 및 분량	하루 3회 (조식+중식+간식 1회+석식), 플레인요구르트(호상) 용기로 최소 1통(100g)~최대 1+1/2통(120~150g)
곡류	녹두 등 거의 모든 종류 가능, 밀가루는 식품 알레르기 반응이 없는 경우에 사용 가능
채소	가지, 도라지, 숙주, 우엉, 콩나물 등 대부분의 종류 가능, 토마토는 첫돌 이후부터 사용
과일	멜론, 살구, 참외, 포도즙, 귤즙(신맛이 나는 과일은 첫돌 이후부터 사용하는 것이 좋습니다)
육류,콩류	쇠고기, 닭고기(기름기 제거 후 사용), 두부
어패류	갈치, 동태, 멸치, 병어
난류	노른자(완전히 익혀서 제공)
해조류	김, 다시마, 미역, 파래(짠맛에 주의하여 사용)
간식류	- 잘게 썬 식빵이나 떡 같은 찰떡류, 으깬 채소나 곡류(감자, 고구마, 단호박, 옥수수 등) - 영아용 지즈, 설탕이 들어있지 않은 플레인요거트(호상), 잘게 썬 과일, 잘게 썬 면 등
주의사항	① 식재료는 3~5mm 정도 크기로 잘게 썰어 조리합니다. ② 일일 3개는 모두 다른 메뉴로 제공합니다. ③ 꿀, 게, 달걀흰자, 돼지고기, 등푸른생선, 새우, 생우유, 조개류, 토마토 등 식품알레르기를 유발할 수 있는 식품은 제한합니다. 특히 꿀과 생우유는 절대 제공하지 않습니다. ④ 천연 조미료나 옥수를 적극 활용하여 이유식을 조리합니다.