2026년 10월 식단표 (9~11개월)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립반송어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게			채소죽	오트밀죽②	
점심	⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			두부애호박 무른밥⑤	두부표고버섯 무른밥⑤	
오후간식	* 영양사 : 천유정			당근퓨레	배	
열량/단백질	* 식단 유형 : ㉮㉰ 이유식_후기, 9개월~11개월			202/6	206/6	개천절
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	플레인요구르트②	노른자죽①		누룽지죽
점심		소고기부추 무른밥⑯	소고기무 무른밥⑯	소고기당근 무른밥⑯		닭고기양파 무른밥⑮
오후간식		찐고구마	키위	감자퓨레		바나나
열량/단백질		287/9	231/10	250/10	한글날	210/8
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	고구마죽	김가루죽	북어죽	누룽지죽	얼갈이죽	플레인요구르트②
점심	노른자미역 무른밥①	노른자청경채 무른밥①	노른자양배추 무른밥①	가자미시금치 무른밥	가자미가지 무른밥	가자미당근 무른밥
오후간식	우유식빵①②⑤⑥ /보리차	찐단호박	사과	배퓨레	단감	바나나
열량/단백질	296/8	261/7	260/9	227/10	213/8	233/11
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	애호박죽	치즈죽②	버섯죽	두부죽⑤	미역죽	오트밀죽②
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기애호박 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑯	소고기근대 무른밥⑯	소고기열무 무른밥⑯
오후간식	연두부⑤	찐고구마	배	바나나퓨레	사과	감귤
열량/단백질	203/9	265/8	202/8	242/8	224/7	226/9
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	애호박죽	녹두찹쌀죽	소고기죽⑯	닭고기죽⑮	황태죽	플레인요구르트②
점심	노른자당근 무른밥①	노른자시금치 무른밥①	노른자팽이버섯 무른밥①	두부양파 무른밥⑤	두부청경채 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤
오후간식	모닝빵①②⑤⑥ /옥수수차	찐감자	단감	고구마퓨레	바나나	사과
열량/단백질	296/8	275/9	260/8	273/7	219/8	219/8

원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류	명태-동태
						국내산	러시아산

*** 후기 이유식 (9~11개월) - 고형식**

- 식재료의 크기는 5mm-7mm(쌀알 그대로 사용)정도, 농도도 되직한 5배죽(무른밥 형태)으로 제공합니다.
- 1일 3회 제공이 가능하며 수유횟수를 줄이고 이유식이 하루 세끼 주식이 될 수 있도록 습관을 들입니다.
- 반드시 숟가락을 사용 합니다.
- 1회 적정량은 최소 100g, 최대 120g-150g이 적당합니다.
- 어른 밥, 반찬의 섭취는 피해주세요.
- **간식: 과일류-익혀서 제공하는 것이 기본이며, 작게 자르거나 과일즙 형태로 제공**
  빵류, 면류, 전류-0.5cm 크기로 제공, 감자 등-으깨서 제공

2026년 10월 식단표 (1~2세, 3~5세)

화성시 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

발행처 : 시립반송어린이집

이달의식재료 "방울토마토"

▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움
▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 효능
▶ 방울토마토식단 : 방울토마토스프

* 영양사 : 이은서
* 식단 유형 : ㉮ 주2회죽식형, 1~2세, 3~5세 식단
* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함

일자	1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	채소죽	샤인머스캣/우유②	개천절
점 심	현미밥 우거짓국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	
오후간식	메밀전③⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	
열량/단백질	411/16 633/24	416/20 606/29	

일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 차차	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	샤인머스캣/우유②	달걀죽①	한글날	누룽지죽
점 심		보리밥 하얀짬뽕국⑤⑥⑨⑩⑰⑱ 오리고기조림⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 상추치커리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 안매운돼지고기김치찌개⑤⑥⑨⑩ 참치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨/백깍두기		닭고기쌀국수⑤⑥⑮ 오이유부채볶음⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:요구르트②
오후간식		찐고구마/우유②	모듬어묵탕⑤⑥	잡채⑤⑥/옥수수차		포도/우유②
열량/단백질		459/21 676/31	356/16 553/25	457/18 702/28		425/19 624/28

일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금) 상상 국 없는 날	17일(토)
오전간식	배/우유②	김가루죽⑤⑥	샤인머스캣/우유②	누룽지죽	단감/우유②	시리얼⑤/우유②
점 심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 버섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	쌀밥 북어챗국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨/백깍두기	현미밥 시금치된장국⑤⑥ 가자미조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	가지자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ (승늉) 찹쌀탕수육①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:오렌지주스	소고기채소볶음밥⑤⑥⑯ 쪽파맑은국⑤⑥ 잔멸치조림 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	연근주먹밥⑤⑥	단호박튀김⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	약과⑥/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②	바나나/두유⑤
열량/단백질	389/15 602/23	388/18 562/27	402/19 618/29	369/18 571/27	379/13 587/20	426/20 660/31

일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	익힌당근스틱/플레인요구르트②	방울토마토스프②⑤⑥⑫⑮⑯	배/우유②	두부죽⑤⑥	사과/우유②	오트밀죽②
점 심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림①⑤⑥⑩ 브로콜리초무침⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	보리밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 삼치구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 애호박무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	차조밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 달걀탕①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	열무비빔국수⑤⑥⑨ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨/배추김치⑨ 후식:알로에주스
오후간식	부추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	들깨수제비⑤⑥	과일샐러드①⑤	파운드케이크①②⑤⑥/우유②	골드키위/우유②
열량/단백질	409/19 629/30	470/20 689/29	359/14 553/21	353/14 548/22	460/17 673/24	465/18 685/26

일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	감귤/우유②	녹두찹쌀죽	샤인머스캣/우유②	닭고기죽⑤⑥⑮	바나나/우유②	미숫가루⑤/우유②
점 심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑮ 김자반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨	기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	쌀밥 소고기사골우거짓국⑯ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	현미밥 콩나물국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백깍두기	새우살덮밥⑤⑥⑨ 청경채된장국⑤⑥ 소고기무나물⑤⑥⑯ 백김치⑨/배추김치⑨	돼지고기카레볶음밥②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 맑은장국⑤⑥ 명엽채조림⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨
오후간식	핫케이크①②⑤⑥/우유②	알감자버터구이②⑤/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑬	크림스파게티②⑤⑥⑩	삶은달걀①/우유②	방울토마토⑫/두유⑤
열량/단백질	424/18 621/27	404/20 591/30	397/16 611/25	500/17 770/26	398/21 581/31	400/19 619/29

원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)		콩	돼지고기	닭고기	오리고기	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)	수산물		
	국내산	배추	고춧가루	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	한우	고등어	명태·동태	오징어
		국내산	국내산	국내산								국내산	러시아산	페루산
	참치캔	찹쌀탕수육	완자	미니돈가스	베이컨									
	다랑어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기									
	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산									

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