

발행처 : 시립현대어린이집

3일(토)

개천절

2026년 10월 식단표 (9~11개월)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			채소죽	오트밀죽②	 개천절
점심				두부애호박 무른밥⑤	두부표고버섯 무른밥⑤	
오후간식				당근퓨레	배	
열량/단백질				202/6	206/6	
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	플레인요구르트②	노른자죽①	 한글날	누룽지죽
점심		소고기부추 무른밥⑩	소고기무 무른밥⑩	닭고기배추 무른밥⑮		닭고기양파 무른밥⑮
오후간식		찐고구마	샤인머스켓	감자퓨레		바나나
열량/단백질		287/9	231/10	250/10		210/8
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	고구마죽	김가루죽	복어죽	치즈죽②	얼갈이죽	플레인요구르트②
점심	노른자미역 무른밥①	노른자청경채 무른밥①	노른자양배추 무른밥①	가자미시금치 무른밥	가자미가지 무른밥	가자미당근 무른밥
오후간식	사과	찐단호박	샤인머스켓	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	누룽지죽	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	우영죽	녹두참쌀죽	소고기죽⑯	닭고기죽⑮	황태죽	플레인요구르트②
점심	노른자당근 무른밥①	노른자시금치 무른밥①	노른자팽이버섯 무른밥①	두부양파 무른밥⑤	두부청경채 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤
오후간식	감귤	찐감자	샤인머스켓	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)
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	두부류
						국내산
						명태·동태
						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