

2026년 10월 식단표 (9~11개월)

한국사
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립라운행복어린이집

일자	* 알레르기 유발식품 표시제				1일(목)	2일(금)
오전간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲젓				채소죽	●배
점심					두부애호박 무른밥⑤	두부표고버섯 무른밥⑤
오후간식	* 영양사 : 박정현				플레인요구르트②	우유식빵①②⑤⑥
열량/단백질	* 식단 유형 : 양양 이유식, 후기, 9개월~11개월				202/6	205/6
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	
오전간식		브로콜리죽	●배	노른자죽①		
점심	대체공휴일	소고기부추 무른밥⑥	소고기무 무른밥⑥	닭고기배추 무른밥⑥	 한글날	
오후간식		●편고구마	영어치즈②	후래쉬버①②⑤⑥		
열량/단백질		287/9	228/10	271/9		
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	
오전간식	●배	김가루죽	●사과	치즈죽②	●단감	
점심	노른자미역 무른밥①	노른자정채 무른밥①	노른자양배추 무른밥①	가자미시금치 무른밥	가자미가지 무른밥	
오후간식	연근주먹밥⑤	●편단호박	잔치국수⑤⑥	영어떡볶/영어두유⑤	연두부⑤	
열량/단백질	272/7	261/7	312/8	311/13	178/9	
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	
오전간식	●감귤	누룽지죽	●배	두부죽⑤	●사과	
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑥	닭고기야육 무른밥⑥	닭고기애호박 무른밥⑥	소고기감자 무른밥⑥	소고기근대 무른밥⑥	
오후간식	영어치즈②	●편고구마	칼국수⑤⑥	●바나나	모닝빵①②⑤⑥	
열량/단백질	212/11	265/8	211/8	242/8	238/8	
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	
오전간식	●감귤	녹두찰떡죽	●단감	닭고기죽⑥	●바나나	
점심	노른자당근 무른밥①	노른자시금치 무른밥①	노른자콩이버섯 무른밥①	두부양파 무른밥⑤	두부청경채 무른밥⑤	
오후간식	플레인요구르트②	●편감자	삼색주먹밥⑤	영어떡볶/영어두유⑤	달걀노른자①	
열량/단백질	209/6	275/9	289/7	208/7	233/8	
원산지 표시	쌀류	소고기	닭고기	혼제오리	콩(두부)	수산물
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	명태·동태 리시안

* 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)

한국사
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
발행처 : 시립라운행복어린이집

일자	이달의식재료				1일(목)	2일(금)
오전간식	* 방울토마토				채소죽	배
점심	▶ 열량이 낮고, 식이섬유가 풍부해 다이어트에 도움 ▶ 비타민A와 비타민C가 풍부해 피부의 노화 방지, 멜라닌 색소의 생성을 억제시켜 기미나 주근깨 등의 피부 개선에 도움 * 영양사 : 박정현 * 식단 유형 : ③ 주2회축식형, 1~2세, 3~5세 식단				현미밥 우거지국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑨ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	산나물비빔밥①⑤⑥ 새우살국⑤⑥⑨ 두부당면찌⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	* 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함				매밀전③⑤⑥/우유②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②
열량/단백질	1~2세		3~5세		476/19	698/27
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전간식			브로콜리죽		사인머스켓	
점심	대체공휴일		보리밥 하얀콩떡국⑤⑥⑨⑩⑪⑫ 혼제오리고기조림 ②③④⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 무엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑨ 상추치리무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨	
안매운돼지고기감자찌개 ⑤⑥⑨⑩ 참치조림⑤⑥ 김치재볶음⑤ 깍두기⑨						
차조밥						
오후간식	편고구마/우유②		모든어묵탕⑤⑥		크로와상①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	459/21		676/31		354/16	
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)	
오전간식	배		김가루죽⑤⑥		사인머스켓	
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑨ 달걀오믈렛①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 베섯탕⑤⑥ 돼지고기찜⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 복어찜국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑨ 양배추샐러드①⑤ 깍두기⑨	
오후간식	연근주먹밥⑤⑥/우유②		편단호박/우유②		잔치국수⑤⑥	
열량/단백질	454/18		662/26		388/18	
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)	
오전간식	감귤		누룽지죽		배	
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 완자파인애플조림 ①③④⑤⑥ 브로콜리조무침⑤⑥ 깍두기⑨		보리밥 달콤탕⑤⑥⑨ 삼치조림⑤⑥ 야육나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 자물박이원장찌개⑤⑥⑨ 매추리알장조림①⑤⑥ 오미무침 깍두기⑨	
오후간식	부추전①③④⑥/우유②		편고구마/우유②		들깨칼국수⑤⑥	
열량/단백질	425/19		619/28		470/20	
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)	
오전간식	감귤		녹두찰떡죽		사인머스켓	
점심	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭고기조림⑤⑥⑨ 김치반⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 동태살맑은국⑤⑥ 달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 사골국⑤⑥ 돼지고기글소스복음 ⑤⑥⑨⑩⑪ 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	햇케이크①②⑤⑥/우유②		편감자/우유②		삼색주먹밥⑤⑥⑨/우유②	
열량/단백질	424/18		621/27		404/20	
원산지 표시	쌀류		배추		고춧가루	
참조한 다함여	장미향		장미향		장미향	
원산지 표시	국내산		국내산		국내산	

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳젓

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

일자	* 알레르기 유발식품 표시제					1일(목)		2일(금)		
지 역	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳ 참					닭고기채소볶음밥 ⑤ ⑥ ⑧ 예호박젓국 우거지나물⑤ ⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부찌개① ⑤ ⑥ 돼지고기콩나물볶고기 ⑤ ⑥ ⑧ 김치반⑤ 깍두기⑨		
	* 영양사 : 천유정 * 식단 유형 : ② 시간연장형, 1~2세, 3~5세 식단 * 1~2세는 백김치, 3~5세는 배추김치를 제공함									
	영양/단백질		1~2세		3~5세	233/13	358/20	286/14	440/21	
일자	5일(월)		6일(화)		7일(수)	8일(목)		9일(금)		
지 역	대체공휴일					쌀밥 양배춧국⑤ ⑥ 오리고기구이⑨ 무생채 백김치⑨/배추김치⑨		소고기하얏트연말밥 ⑤ ⑥ ⑧ 감자맑은국⑤ ⑥ 당근나물⑥ 깍두기⑨		 한글날
	영양/단백질		247/11 385/17		224/12 349/18	325/9 499/14				
일자	12일(월)		13일(화)		14일(수)	15일(목)		16일(금)		
지 역	쌀밥 콩나물국⑤ ⑥ 두부스테이크① ⑤ ⑥ 연근개소스무침① ⑤ 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 청경채맑은국⑤ ⑥ 소고기북쪽⑤ ⑥ 버섯나물⑤ ⑥ 깍두기⑨		쌀밥 찹쌀민장국⑤ ⑥ 돼지고기양배추조림 ⑤ ⑥ ⑧ 고구마채볶음⑨ 깍두기⑨	닭고기말밥⑤ ⑥ ⑧ 온도토리묵국⑤ ⑥ 시금치나물⑤ ⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 연두부국⑤ ⑥ 가지야망념찜⑤ ⑥ 가지나물⑤ ⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		
	영양/단백질		281/11 437/16		272/13 418/19	264/11 407/17	212/13 331/20	247/13 384/20		
일자	19일(월)		20일(화)		21일(수)	22일(목)		23일(금)		
지 역	쌀밥 원자탕① ⑤ ⑥ ⑧ 닭고기간장구이⑤ ⑥ ⑧ 배추나물⑤ ⑥ 깍두기⑨		보리밥 어묵민장국⑤ ⑥ 돼지고기고구마조림 ⑤ ⑥ ⑧ 방울토마토샐러드 ② ③ 깍두기⑨		쌀밥 버섯탕⑤ ⑥ 삼치옛장조림⑤ ⑥ 예호박나물⑤ ⑥ 깍두기⑨	돼지고기파두부말밥⑤ ⑥ ⑧ ⑨ 숙주맑은국⑤ ⑥ 감자채볶음⑤ ⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 근대원장국⑤ ⑥ 돼지고기장조림⑤ ⑥ ⑧ 김구이 깍두기⑨		
	영양/단백질		277/11 427/17		262/11 403/17	244/14 376/21	226/10 352/15	222/12 341/19		
일자	26일(월)		27일(화)		28일(수)	29일(목)		30일(금)		
지 역	쌀밥 횡탄떡① ⑤ ⑥ 베이컨채소볶음⑤ ⑥ ⑧ 파프리카무침 백김치⑨/배추김치⑨		기장밥 시금치원장국⑤ ⑥ 찜닭⑤ ⑥ ⑧ 무나물⑤ ⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯맑은국⑤ ⑥ 달걀치즈볶음⑤ ⑥ ⑧ 단감샐러드② 깍두기⑨	돼지고기북쪽음밥 ⑤ ⑥ ⑧ 어묵탕⑤ ⑥ 콩나물무침⑤ ⑥ 깍두기⑨		쌀밥 달걀맛국① ⑤ ⑥ 두부양념소스찜① ② 청경채나물⑤ ⑥ 백김치⑨/배추김치⑨		
	영양/단백질		275/12 428/19		230/13 358/21	256/11 394/17	272/13 419/20	237/11 369/17		
원산지 표시	쌀류	배추김치(백김치)	콩	돼지고기	닭고기	훈제오리	소고기 (볶음·조림류)	소고기 (국·죽류)		
	국내산	배추 국내산 고춧가루 국내산	두부류 국내산	국내산	국내산	오리고기 국내산	국내산	한우	국내산 한우	
		수산물	참치캔	미트볼	완자	베이컨				
	고등어 국내산	명태·통태 러시아산 국내산	오징어 다랑어 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산				