

2026년 10월 식단표 (9~11개월)

일자	* 알레르기 유발식품 표시제			1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식	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) ⑲ 잣			채소죽	타락죽②	 개천절
점심				두부애호박 무른밥⑤	두부표고버섯 무른밥⑤	
오후간식				 감귤	탕종식빵①②⑤⑥ /보리차	
열량/단백질				201/5	248/8	
일자	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	대체공휴일	브로콜리죽	플레인요구르트②	노른자죽①	 한글날	누룽지죽
점심		소고기부추 무른밥⑬	소고기무 무른밥⑬	소고기배추 무른밥⑮		닭고기양파 무른밥⑮
오후간식		 샤인머스켓	감자퓨레	 바나나		 배
열량/단백질		220/7	251/11	242/10		200/8
일자	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	고구마죽	김가루죽	바나나	치즈죽②	얼갈이죽	플레인요구르트②
점심	노른자미역 무른밥①	노른자청경채 무른밥①	노른자양배추 무른밥①	[두부시금치 무른밥⑤]	[두부가자 무른밥⑤]	가자미당근 무른밥
오후간식	 찐단호박	 샤인머스켓	우리쌀케이크①②⑤⑥	 감귤	우유식빵①②⑤⑥ /옥수수차	 바나나
열량/단백질	268/7	250/7	256/7	231/10	252/10	233/11
일자	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	누룽지죽	애호박죽	버섯죽	두부죽⑤	미역죽	오트밀죽②
점심	닭고기브로콜리 무른밥⑮	닭고기아욱 무른밥⑮	닭고기애호박 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑮	소고기근대 무른밥⑮	소고기열무 무른밥⑮
오후간식	 찐고구마	 배	바나나	 사과	옥수수식빵①②⑤⑥ /보리차	 감귤
열량/단백질	265/8	204/8	212/8	235/8	262/9	226/9
일자	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	우영죽	녹두찰쌀죽	소고기죽⑮	닭고기죽⑮	황태죽	플레인요구르트②
점심	노른자당근 무른밥①	노른자시금치 무른밥①	노른자팽이버섯 무른밥①	두부양파 무른밥⑤	두부청경채 무른밥⑤	두부감자 무른밥⑤
오후간식	 찐감자	 샤인머스켓	고구마퓨레	 바나나	모닝빵①②⑤⑥ /옥수수차	 사과
열량/단백질	267/7	259/8	322/8	218/7	258/9	219/8
원산지 표시	쌀류	소고기		닭고기	오리고기	콩(두부)
	국산	국내산	한우	국내산	-	두부류
						국산
						수산물
						황태
						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

발행처 : 시립호반라온어린이집

개천절