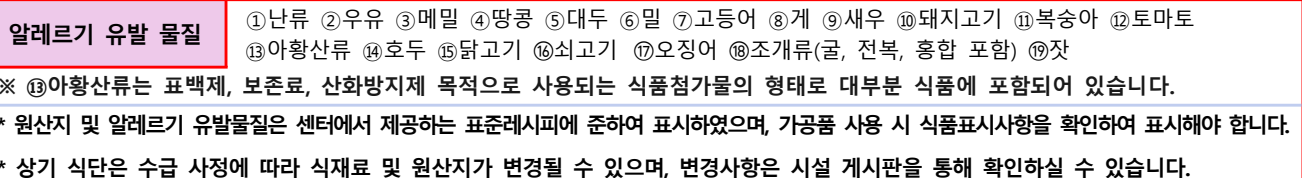


어린이 영양관리(사회복지공동모금회 후원)		2026년 10월 우리아이 튼튼 식단표				유 형 : 만 3-5세 일반형				
						담 당 : 어린이지원2팀				
						발행일 : 2026. 9. 17. (목)				
주	날 짜	◆ 알려드립니다 ◆				1(목)	2(금)			
1	오전간식	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매일 2회 초록밥상(채식급식) 을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 ‘이달의 넌 누구니?’의 10월 채소는 단호박 입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공합니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.				견과류④⑭⑯/저당호상요구르트②	배/우유②			
	점 심					에어바운스 잡곡밥 복어무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨. 오렌지	잡곡밥 애호박두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨ 액상저당요구르트②			
	오후간식					카스텔라①②⑥/우유②	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/차			
	열량/단백질					426/21	422/15			
주	날 짜	5(월) 휴원	6(화)	7(수)	8(목) 이달년	9(금) 휴원				
2	오전간식	 대체휴일	시리얼⑤⑥&우유②	토마토스틱⑫/저당호상요구르트②	단호박수프②⑥	 한글날				
	점 심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀야채말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 포도	실내놀이터 돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑭ 유부장국⑤⑥. 키위. 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨. 연근부각⑤⑥	잡곡밥 두부된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨. 사과					
	오후간식		우영주먹밥⑤⑥/차	찐감자②/유기농주스	증편 / 우유②					
	열량/단백질		437/15	423/14	452/21					
주	날 짜	12(월)	13(화) 초록밥상	14(수) 국없는날	15(목) 이달년	16(금)				
3	오전간식	배/저염치즈②	닭안심브로콜리죽⑮	양배추스틱/저염치즈②	견과류④⑭⑯/저당호상요구르트②	사과/우유②				
	점 심	잡곡밥 건새우아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이⑤⑥	요리활동 잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨. 멜론	쇠고기자장밥 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 굴 배추김치⑨ 꽃빵①⑤⑥	잡곡밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 닭살갯잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨. 포도	잡곡밥. 콩나물국⑤ 표고버섯쇠고기⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨. 과일푸딩				
	오후간식	롤케이크①②⑤⑥/우유②	건포도바나나샐러드②/차	도너츠①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/차	잔치국수⑤⑥				
	열량/단백질	457/16	422/18	446/19	444/23	434/18				
주	날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목) 이달년	23(금)				
4	오전간식	바나나/우유②	양송이수프②⑥/식빵②⑤⑥	오이스틱/저당호상요구르트②	시리얼⑤⑥&우유②	키위/저염치즈				
	점 심	잡곡밥 만두국⑤⑥⑩⑬⑮ 이면수조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨ 연두부⑤/양념장⑤⑥	생일잔치 잡곡밥 배추두부된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ & 소스⑤⑥⑫ 숙주나물. 깍두기⑨ 케익①②⑤⑥	오므라이스①⑤⑥&케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨ 탕수육①⑤⑥⑩	시장놀이 잡곡밥 얼갈이두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨. 복숭아⑪	잡곡밥 쇠고기무국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨ 김구이⑤⑥				
	오후간식	유부초밥⑤⑥/차	찐고구마/우유②	미니와플①②⑤⑥/우유②	어묵볶이⑤⑥/차	팔시뽀떡 / 우유②				
	열량/단백질	459/21	458/18	436/18	423/17	399/15				
주	날 짜	26(월)	27(화) 초록밥상	28(수)	29(목) 이달년	30(금)				
5	오전간식	사과/우유②	견과류④⑭⑯/저당호상요구르트②	파프리카스틱/저염치즈②	전복죽⑩	단감/우유②				
	점 심	인형극관람 잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥ 두부구이①②⑤⑥&소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥. 깍두기⑨ 짜먹는호상요구르트②	잡곡밥. 들깨감자국⑤⑥ 오징어실채간장볶음⑤⑥⑭ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨ 복숭아⑪	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑰ 팽이버섯 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 배 깍두기⑨	원성천나들이 잡곡밥. 순두부찌개⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩⑭ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 찐만두⑤⑥⑩	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨ 왕새우튀김①⑤⑥⑨				
	오후간식	우동⑤⑥/차	안매운김치전⑤⑥⑨/차	크루아상①②⑤⑥/우유②	단호박찜/우유②	달걀채소주먹밥①⑤⑥/차				
	열량/단백질	421/14	417/19	417/18	430/17	424/18				
원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미)	배추김치			콩	쇠고기				
	밥, 죽	누룽지	배추	고춧가루	두부류	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	
	수산물				참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육
	이면수	오징어	전복	가공품	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산		원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
이면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	
하면수		오징어	전복	다량어	돼지고기	새우	다량어	돼지고기	쇠고기	
미국산, 국내산		중국, 베트남, 페루산	국내산	원양산	국내산	중국, 베트남산	원양산	국내산	국내산	
원산지 표시		수산물	가공품	참치캔	동그랑땡	왕새우튀김	가쓰오부시	너비아니	탕수육	

원산지 표시	쌀(백미, 잡쌀, 현미, 흑미)		배추김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기								
	밥, 죽		누룽지		배추		고춧가루								두부류		국내산				
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산한우		국내산		국내산		국내산						
	수산물				가공품	참치캔		동그랑땡		왕새우튀김		가쓰오부시		너비아니		탕수육					
	이면수		오징어			전복		다랑어		돼지고기		새우		다랑어		돼지고기		쇠고기		돼지고기	
	미국산,국내산		중국,베트남,페루산			국내산		원양산		국내산		중국,베트남산		원양산		국내산		국내산		국내산	



2026년 10월 우리 아기 건강식단표

담 당 : 어린이지원2팀

발행일 : 2026. 9. 17. (목)

이유식(만 4-11개월)

주 날 짜		◆ 알려드립니다 ◆			1(목)	2
1	초기	1. 알레르기 반응이 나타나면, 즉시 해당 이유식을 중단하고 다른 식품으로 대체 제공해 주세요. 2. 간식으로 제공되는 빵·채소는 잘게 썰고, 과일은 같은 형태로 제공해 주세요. 3. 만 1-2세 일반형 식단의 식재료를 반영하여 이유식 메뉴를 구성하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g 입니다.			양배추미음	고구마미음
	열량/단백질				27 / 1	27 / 1
	중기				달걀노른자시금치죽①	두부양배추죽⑤
	열량/단백질				86 / 3	64 / 2
	후기				달걀노른자시금치무른밥①	두부양배추무른밥⑤
2	간식				쌀카스텔라①②⑥	배매시
	열량/단백질				190 / 6	108 / 3
주 날 짜		5 (월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9 (금)한글날
3	초기		쇠고기미음⑩	쇠고기미음⑩	청경채미음	
	열량/단백질		33 / 2	33 / 2	26 / 1	
	중기		쇠고기미역죽⑩	달걀노른자숙주죽①	흰살생선청경채죽	
	열량/단백질		67 / 3	84 / 3	60 / 3	
	후기		쇠고기미역무른밥⑩	달걀노른자숙주무른밥①	흰살생선청경채무른밥	
4	간식		아기호상요구르트②	으깬 찐감자	아기단호박수프	
	열량/단백질		140 / 7	145 / 5	142 / 5	
주 날 짜		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
5	초기	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	사과미음	사과미음
	열량/단백질	27 / 1	27 / 1	27 / 1	28 / 1	28 / 1
	중기	달걀노른자아욱죽①	두부브로콜리죽⑤	쇠고기양배추죽⑩	닭살버섯죽⑩	쇠고기근대죽⑩
	열량/단백질	87 / 3	64 / 2	69 / 3	63 / 4	68 / 3
	후기	달걀노른자아욱무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤	쇠고기양배추무른밥⑩	닭살버섯무른밥⑩	쇠고기근대무른밥⑩
6	간식	고구마핫케이크①	건포도바나나버무리②	아기치즈②	달걀노른자 채소스크램블에그①	아기잔치국수⑥
	열량/단백질	227 / 6	151 / 6	135 / 7	167 / 8	173 / 7
주 날 짜		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
7	초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	무미음	무미음
	열량/단백질	33 / 1	33 / 1	33 / 1	26 / 1	26 / 1
	중기	흰살생선배추죽	두부고구마죽⑤	달걀노른자김죽①	두부단호박죽⑤	쇠고기무죽⑩
	열량/단백질	60 / 3	75 / 2	84 / 3	66 / 2	68 / 3
	후기	흰살생선배추무른밥	두부고구마무른밥⑤	달걀노른자김무른밥①	두부단호박무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑩
8	간식	바나나매시	아기양송이버섯수프	아기호상요구르트②	아기쌀과자	치즈케이크빵①②⑤⑥
	열량/단백질	104 / 4	153 / 5	166 / 6	146 / 3	172 / 6
주 날 짜		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
9	초기	감자미음	감자미음	감자미음	애호박미음	애호박미음
	열량/단백질	29 / 1	29 / 1	29 / 1	27 / 1	27 / 1
	중기	두부미역죽⑤	흰살생선감자죽	닭살시금치죽⑩	두부양파죽⑤	달걀노른자애호박죽④
	열량/단백질	62 / 2	66 / 3	64 / 4	63 / 2	86 / 3
	후기	두부미역무른밥⑤	흰살생선감자무른밥	닭살시금치무른밥⑩	두부양파무른밥⑤	달걀노른자애호박무른밥①
10	간식	아기우동⑥	다진배추전	아기치즈②	으깬단호박찜	채소주먹밥
	열량/단백질	160 / 6	124 / 6	124 / 7	110 / 3	174 / 5

식단 안내 영상



원산지 표시

알레르기 유발물질

쌀	쇠고기	닭고기	수산물	콩
죽, 밥	국내산		명태(동태)	두부류
국내산	국내산한우	국내산	러시아, 국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.