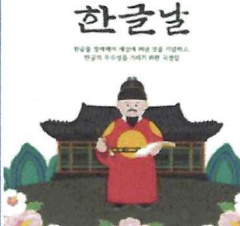
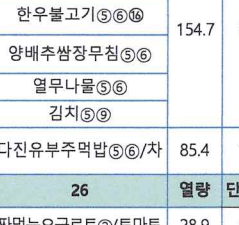
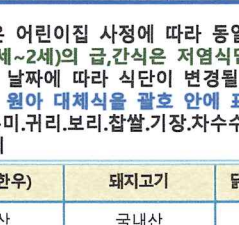




2026년 10월 식단표(영아)



(모아맘보육재단 영양사 면허번호-153634)

요일	월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8	9
오전간식					
점심	[알레르기유발식품] ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑호두 ㉒참				
오후간식					
날짜	12	13	14	15	16
오전간식					
점심	개천절 하늘이 열린날 				한글날 
오후간식					
날짜	19	20	21	22	23
오전간식					
점심	가을 				
오후간식					
날짜	26	27	28	29	30
오전간식					
점심	가을 				
오후간식					

- ◎ 위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용될 수 있습니다.
 ◎ 영아(만0세~2세)의 급·간식은 저열식단으로 열도0.4%에 맞춰 제공되며 백김치로 제공됩니다.
 ◎ 생일잔치 날짜에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.
 ◎ 알레르기 원아 대체식을 괄호 안에 표기하였습니다. 예시: 메뉴명(대체식)
 ◎ 잡곡밥(흑미,귀리,보리,잡쌀,기장,차수주)
 ◎원산지표시

소고기(한우)	돼지고기	닭고기/오리고기(훈제)	소시지	돈가스	미트볼	오징어	콩 (두부류/콩국수/콩버찌)	쌀 (밥/죽/누룽지/현미/잡쌀)
국내산	국내산	국내산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)	오징어(국내산)	국내산	국내산
새우	임연수	삼치	참치(다랑어)	코다리	만두	황태	주꾸미	김치 (배추/고춧가루)
수입산	수입산	국내산	원양산	러시아	돼지고기(국내산)	러시아산	수입산	국내산



공공 재20정부비영리
영성아의돌어린이집



발행일 : 2026.9.30



발행일 : 2026.9.30

일 자	<이유식 지켜주세요>			1일(목)	2(금)	3일(토) 개천절
초기(4~5개월)	① 생후 4~6개월이 되면 이유식을 시작하세요. ② 생후 6개월부터 고기 섭취가 중요합니다. ③ 이유식에는 간을 하지 않아요. ④ 아기가 질식하는 일이 없도록 주의하세요. ⑤ 돌 전에 먹여서는 안 되는 식품 : 생우유, 꿀 ⑥ 알러지 테스트 완료 후 식단이 제공될 수 있도록 해주세요.			근대미음	근대미음	
중기(6~8개월)				닭안심근대죽⑮	순두부고구마죽⑤	
후기(9~11개월)				닭안심근대무른밥⑮	순두부고구마무른밥⑤	
완로기(12~15개월)				닭안심근대진밥⑮	순두부고구마진밥⑤	
일 자	5일(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기(4~5개월)		당근미음	당근미음	찹쌀미음		찹쌀미음
중기(6~8개월)		달걀노른자김가루죽①	소고기당근죽⑮	닭가슴살무죽⑮		두부느타리버섯죽⑤
후기(9~11개월)		달걀노른자김가루무른밥①	소고기당근무른밥⑮	닭가슴살무무른밥⑮		두부느타리버섯무른밥⑤
완로기(12~15개월)		달걀노른자김가루진밥①	소고기당근진밥⑮	닭가슴살무진밥⑮		두부느타리버섯진밥⑤
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기(4~5개월)	감자미음	감자미음	감자미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
중기(6~8개월)	흰살생선감자죽	소고기우영죽⑮	달걀노른자양배추죽①	연두부시금치죽⑤	닭안심단호박죽⑮	소고기열무죽⑮
후기(9~11개월)	흰살생선감자무른밥	소고기우영무른밥⑮	달걀노른자양배추무른밥①	연두부시금치무른밥⑤	닭안심단호박무른밥⑮	소고기열무무른밥⑮
완로기(12~15개월)	흰살생선감자진밥	소고기우영진밥⑮	달걀노른자양배추진밥①	연두부시금치진밥⑤	닭안심단호박진밥⑮	소고기열무진밥⑮
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기(4~5개월)	양송이버섯미음	양송이버섯미음	양송이버섯미음	밤미음	밤미음	밤미음
중기(6~8개월)	달걀노른자양송이죽①	두부치즈죽②⑤	소고기열갈이죽⑮	닭가슴살살콩나물죽⑤⑮	소고기파프리카죽⑮	새우살브로콜리죽⑨
후기(9~11개월)	달걀노른자양송이무른밥①	두부치즈무른밥②⑤	소고기열갈이무른밥⑮	닭가슴살살콩나물무른밥⑤⑮	소고기파프리카무른밥⑮	새우살브로콜리무른밥⑨
완로기(12~15개월)	달걀노른자양송이진밥①	두부치즈진밥②⑤	소고기열갈이진밥⑮	닭가슴살살콩나물진밥⑤⑮	소고기파프리카진밥⑮	새우살브로콜리진밥⑨
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기(4~5개월)	숙주미음	숙주미음	숙주미음	배추미음	배추미음	배추미음
중기(6~8개월)	순두부연근죽⑤	소고기숙주죽⑮	닭안심가지죽⑮	흰살생선배추죽	달걀노른자사과죽①	두부양파죽⑤
후기(9~11개월)	순두부연근무른밥⑤	소고기숙주무른밥⑮	닭안심가지무른밥⑮	흰살생선배추무른밥	달걀노른자사과무른밥①	두부양파무른밥⑤
완로기(12~15개월)	순두부연근진밥⑤	소고기숙주진밥⑮	닭안심가지진밥⑮	흰살생선배추진밥	달걀노른자사과진밥①	두부양파진밥⑤

<알레르기 정보>

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 야생산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 것
이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품과 그 외에 특정 식품에 알러르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취하여 주시기 바랍니다.

	이유식 초기 (4~5개월)	이유식 중기 (6~8개월)	이유식 후기 (9~11개월)	이유식 완료기 (12~15개월)
이용 형태 균기&크기	주르륵 흐를 정도 곰개 갈아 사용	마요네즈 정도 곰개 다진 정도	두부 무르기 정도 0.3~0.5cm	살은 밤 정도 0.5~1cm
이유 횟수와 양	마음 1회 (3스푼~50g이하)	죽 2회 (70~100g)	된 죽 3회 (100g~150g)	진밥 3회 (100g~200g)
분량	- 곡류-5~10g(불린 쌀) - 채소-5~10g - 과일-10~20g	- 곡류-15~20(불린쌀) - 육류-10~20g - 어패류-10~20g - 유제품-플레인 요거르트1/2, 치즈 5g - 콩제품-콩3알, 두부10~20g - 알류-1/2개 - 채소류-10~20g - 과일류-20~30g - 유지류-1~2방울	- 곡류-20~30g(불린쌀) - 육류-15~20g - 어패류-15~20g - 유제품-플레인 요거르트1, 치즈10g - 콩제품-콩3~5알, 두부20~30g - 알류-20~30g - 채소류-20~30g - 과일류-20~40g - 유지류-1/2작은술	- 곡류-30~40g(불린쌀) - 육류-25~30g - 어패류-25~30g - 유제품-플레인 요거르트1, 치즈10g - 콩제품-콩5알, 두부25~30g - 알류-30~40g - 채소류-20~40g - 과일류-30~40g - 유지류-1/2~1작은술
가능식품	곡류-쌀, 찹쌀,オート밀 등 콩류-완두콩, 강낭콩 채소류-양배추, 브로콜리, 쇠고기, 감자, 호박 등 과일류-사과, 배, 자두, 딸기/토마토(알레르기 주의) 등 달걀노른자	곡류-쌀, 현미, 차조, 옥수수, 밀가루(7개월 전에 시작) 등 육류-소/닭고기(살코기로) 일반 생선, 콩류, 채소류, 과일류, 달걀노른자, 1~2개월 후에 달걀흰자, 견과류(알레르기 주의) 유제품류-플레인 요거르트, 치즈	곡류-대부분의 곡류 가능 육류-소/닭고기(살코기로) 일반 생선, 콩류, 달걀, 채소류, 과일류 유제품류-플레인 요거르트, 치즈 유지류-참기름, 올리브유(소량만) 땅콩, 견과류	곡류-대부분의 곡류 가능 육류-대부분의 육류 가능 일반 생선, 콩류, 달걀, 채소류, 과일류 유제품류-플레인 요거르트, 치즈 유지류-대부분의 견과류와 유지류
피할식품	곡류-밀가루, 보리, 현미 등 단단한 잡곡 육류, 생선, 유제품류, 견과류 및 유지류 아채류-시금치/당근/배추(빈혈 위험) 과일류-포도(질식 위험), 과일주스 계란흰자	육류-돼지고기, 기름기 많은 부위 생선-만물고기, 어패류, 오징어 과일류-포도(질식 위험) 유제품류-생우유 유지류	육류-돼지고기, 기름기 많은 부위 생선-만물고기, 어패류, 오징어 과일류-포도(질식 위험) 유제품-생우유	생선-만물고기, 어패류, 오징어 과일류-포도(질식 위험) 유제품-저지방우유 견과류, 유지류-땅콩 및 땅콩버터

※ 원산지 정보 (원산지 정보 표시는 식단의 평균 글자 크기보다 작을 수 없습니다.)

[illegible]