

2026년 10월 식단표

1-2세(죽식형)



기관명 : 연두어린이집

요 일	월	화	수	목	금	토
일 자				1	2	3
오전간식				채소죽(5,6)	흑임자죽	
점 심				백미밥 근대국 돼지고기 간장조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	찰쌀현미밥 채개장(5,6) 김달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	
오후간식				단호박두부치즈구이(2,5,6)	물만두찜(5,6,10)	
열량/단백질				397/17	434/21	
일 자	5	6	7	8	9	10
오전간식		시금치죽(5,6)	쇠고기 죽(5,6,16)	애호박죽		우유(2)
점 심		백미밥 미역국(5,6) 고구마찜닭(5,6,15) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)	당근사과카레덮밥 (2,5,6,12,16,18) 열무된장국(5,6) 김말이튀김(5) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨버섯국(5,6) 순살삼치옛장조림(5,6) 참나물볶음(5,6) 배추김치(9)		칼국수(5,6) 백미밥(小) 배추전(1,5,6) 깍두기(9)
오후간식		롤케이크(1,2,5,6)/우유(2)	삶은달걀(1)/오이스틱	간장비빔국수(5,6)		
열량/단백질		426/15	391/13	427/16		296/9
일 자	12	13	14	15	16	17
오전간식	청경채죽(5,6)	새우살 채소죽(5,6,9)	누룽지죽	부추달걀죽(1,5,6)	게살죽(1,5,6,8)	우유(2)
점 심	잡곡밥 맑은두부국(5) 쇠고기 채소볶음(5,6,16) 배추김치(9)	백미밥 황태콩나물국(5,6) 돼지고기 수육(10) 아욱된장무침(5,6) 백김치	참치 양배추볶음밥(5,6) 유부맑은국(5,6) 단호박브로콜리조림(5,6) 깍두기(9)	기장밥 쇠고기 묵국(16) 두부양념찜(5,6) 오이지무침 배추김치(9)	잡곡밥 느타리버섯감자국(5,6) 간장치즈 달걀 밥(2,5,6,15) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)	백미밥 안매운부대찌개 (1,2,5,6,9,10,15,16) 가지탕수육(1,5,6) 토마토유자청무침(12) 배추김치(9)
오후간식	잼샌드위치(1,2,5,6)/우유(2)	찐고구마/우유(2)	수제비(6)	단감샐러드(1,5)	백김치추먹밥(5)	
열량/단백질	470/18	452/20	414/16	371/12	417/16	311/11
일 자	19	20	21	22	23	24
오전간식	양배추김치죽	미역죽(5,6)	조갯살죽(5,6,18)	오트밀죽(2)	영양 닭 죽(5,6,15)	우유(2)
점 심	백미밥 사골국 순살 가지 미간장조림(5,6) 청경채나물(5,6) 백김치	찰쌀현미밥 달걀국(1) 쇠고기 배추찜(5,6,16) 연근조림(5,6) 깍두기(9)	영양밥+양념장(5,6,14) 채소된장국(5,6) 새송이버섯떡갈비조림 (5,6,10,16) 배추김치(9)	잡곡밥 새우살맑은국(9) 돼지고기 무조림(5,6,10) 열무나물 배추김치(9)	기장밥 시래기된장국(5,6) 느타리버섯달걀전(1,5,6) 알감자조림(5,6) 배추김치(9)	만둣국(1,5,6,10) 백미밥(小) 간장두부장정(4,5,6) 배추김치(9)
오후간식	핫도그(1,2,6,10)/우유(2)	씨리얼+우유(2)	찐단호박/매실차	잔멸치추먹밥(5)	사과/파프리카스틱	
열량/단백질	429/18	471/18	411/13	416/20	403/13	368/14
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	녹두당근죽(5,6)	버섯죽	누룽지죽	김가루죽(5,6)	고구마죽	우유(2)
점 심	백미밥 어묵탕(5,6) 간장 오리 무물럭(5,6) 애호박나물(5,6) 배추김치(9)	기장밥 두부아욱된장국(5,6) 순살 고등어 구이(5,7) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	돼지불고기 덮밥(5,6,10) 다시마무침국(5,6) 채소달걀찜(1) 배추김치(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 닭살 데리야끼조림 (5,6,15,18) 숙주나물무침 백김치	찰쌀현미밥 쇠고기 미역국(5,6,16) 한식잡채(5,6) 느타리버섯나물(5,6) 배추김치(9)	백미밥 홍합살맑은국(5,6,18) 새우채소전(1,5,6,9) 양배추무침(5,6) 깍두기(9)
오후간식	채소주먹밥(5)	잔치국수(1,5,6)	찐감자/보리차	바나나/떠먹는요구르트(2)	카스테라(1,2,6)/우유(2)	
열량/단백질	424/14	414/16	373/14	437/21	471/14	329/14

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찰쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
원산지	국내산	국내산	한우/ 젓소/육우 국내산	국내산	국내산	국내산
	배추김치	어육가공품		고등어	가자미	
	배추	고춧가루	참치(다랑어)			
	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산
	식육가공품					
	햄(돼지고기)	소시지(돼지고기)	떡갈비(돼지고기)			
	국내산	국내산	국내산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 송주연, 박진영, 안유진, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.



2026년 10월 식단표

0세(이유식)



기관명: 연두어린이집

요 일		월	화	수	목	금	토
일 자					1	2	3
1주	초기				바나나미음	바나나미음	
	중기				닭가슴살청경채죽(15)	달걀노른자고구마죽(1)	
	후기				단호박스프(2)	당근죽	
	·오전간식 ·점심 ·오후간식				닭가슴살청경채무른밥(15) 아기쌀과자	달걀노른자고구마무른밥(1) 사과매쉬	
일 자		5	6	7	8	9	10
2주	초기		애호박미음	애호박미음	닭미음(15)		닭미음(15)
	중기		두부느타리버섯죽(5)	닭가슴살다시마죽(15)	달걀노른자단호박죽(1)		쇠고기 근대죽(16)
	후기		누룽지죽	으깬감자	배푸레		떠먹는요구르트(2)
	·오전간식 ·점심 ·오후간식		두부느타리버섯무른밥(5) 바나나매쉬	닭가슴살다시마무른밥(15) 자른양배추채전(1,5,6)	달걀노른자단호박무른밥(1) 아기쌀국수(16)		쇠고기 근대무른밥(16)
일 자		12	13	14	15	16	17
3주	초기	느타리버섯미음	느타리버섯미음	느타리버섯미음	당근미음	당근미음	당근미음
	중기	두부미역죽(5)	닭가슴살부추죽(15)	달걀노른자숙주죽(1)	흰살생선양파죽	쇠고기 감자죽(16)	새우살당근죽(9)
	후기	채소죽	단호박매쉬	버섯죽	으깬고구마	연두부찜(5)	김가루죽
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	두부미역무른밥(5) 아기플레인요구르트(2)	닭가슴살부추무른밥(15) 채소핑거푸드	달걀노른자숙주무른밥(1) 포도푸레	흰살생선양파무른밥 아기채소비빔면(5,6)	쇠고기 감자무른밥(16) 자른당근전(5,6)	새우살당근무른밥(9)
일 자		19	20	21	22	23	24
4주	초기	배미음	배미음	배미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
	중기	닭가슴살시금치죽(15)	달걀노른자가지죽(1)	흰살생선팽이버섯죽	쇠고기콩나물죽(5,16)	두부양배추죽(5)	가자미 오이죽
	후기	아기온두부찜(5)	감자죽	크림스프(2,6)	으깬바나나	사과푸레	닭죽(15)
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	닭가슴살시금치무른밥(15) 갈래자른구운식빵(1,2,5,6)	달걀노른자가지무른밥(1) 아기두유(5)	흰살생선팽이버섯무른밥 배매쉬	쇠고기콩나물무른밥(5,16) 아기우동(5,6)	두부양배추무른밥(5) 단호박전핑거푸드	가자미 오이무른밥
일 자		26	27	28	29	30	31
5주	초기	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	쇠고기미음(16)	시금치미음	시금치미음	시금치미음
	중기	달걀노른자무죽(1)	흰살생선청경채죽	쇠고기단호박죽(16)	두부파프리카죽(5)	쇠고기양파죽(16)	닭가슴살연근죽(15)
	후기	콩나물죽(5)	고구마매쉬	떠먹는요구르트(2)	무들깨죽	달걀노른자스크램블(1,5)	으깬두부(5)
	·오전간식 ·점심 ·오후간식	달걀노른자무무른밥(1) 아기치즈(2)	흰살생선청경채무른밥 아기국수(1,6,9)	쇠고기단호박무른밥(16) 감자완자핑거푸드(16)	두부파프리카무른밥(5) 바나나푸레	쇠고기양파무른밥(16) 아기약밥	닭가슴살연근무른밥(15)

식단 안내문

구분	초기(4~5개월)	중기(6~8개월)	후기(9~11개월)
농도	유동식(미음, 채소즙, 과일즙)	반고형식(부드러운 죽)	고형식(무른밥)
섭취량	10배죽(물:불린 쌀 = 10:1) 60g, 하루 1번(오전)	7배죽(물:불린 쌀 = 7:1) 120g, 하루 2번(오전, 오후)	5배죽(물:불린 쌀 = 5:1) 180g, 하루 3번(아침, 점심, 저녁)
	모유 또는 분유 800~1000ml	모유 또는 분유 700~800ml	모유 또는 분유 600~800ml

- 4~11개월 영아를 위한 이유식은 1식/1일 제공하며, 초기(4~5개월), 중기(6~8개월), 후기(9~11개월)로 구분합니다.
- 영아의 상태 및 개인차를 고려하여 이유식을 제공합니다.
- 2~3일 같은 이유식을 제공하며 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.
- 알레르기 유발 가능성이 있는 식품은 3~4일 간격을 두어 관찰 후 추가 제공합니다.
- 찌고 삶는 조리법을 이용하며 소금, 설탕 등의 조미료를 사용하지 않습니다.

알레르기 유발 식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

	쌀(밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 흑미)	콩(두부류)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
원산지	국내산	국내산	한우/젖소/육우 국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	어육가공품		명태		
	배추	고춧가루	새우살	흰 살 생 선	가자미	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산
	식육가공품					
	산	산	산	산	산	산

*식자재 수급 상황에 따라 원산지는 변경될 수 있습니다.

- ◆식단은 원내 사정에 따라 동일 식품군에서의 같은 조리법으로 변경될 수 있습니다.
- ◆식단안내문을 참고하여 특별식단 및 메뉴 안내 등의 내용을 확인할 수 있습니다.
- ◆식단작성 영양사: 안유진, 송주연, 박진영, 김서연

<카카오톡 채널>에서 식단정보 및
센터 소식을 확인할 수 있습니다.

