



2026년 10월 이유식 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 4-11개월 점심

국공립 대동어린이집

일자				1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식				아기쌀과자	♣사과푸레	
점심				두부당근죽⑤	쇠고기우영죽⑫	
오후간식				아기치즈②	아기쌀과자	
에너지(kcal)/단백질(g)				170/6	170/3	
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식	대체휴일	아기쌀과자	♣바나나슬라이스	아기쌀과자		♣바나나슬라이스
점심		닭가슴살연근죽⑫	쇠고기콩나물죽⑤⑫	달걀노른자오이죽①		두부청경채죽⑤
오후간식		♣찐감자 / 보리차	♣굴푸레	무가당플레인요거트②		아기치즈②
에너지(kcal)/단백질(g)		147/4	149/4	176/5		184/5
일자	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	♣배푸레	아기쌀과자	♣바나나슬라이스	아기쌀과자	♣샤인머스켓슬라이스	아기쌀과자
점심	닭가슴살옥수수죽⑫	두부애호박죽⑤	달걀노른자버섯죽①	닭가슴살가지죽⑫	쇠고기얼갈이죽⑫	달걀노른자단호박죽①
오후간식	아기쌀과자	무가당플레인요거트②	우유식빵①②⑥ / 보리차	무가당플레인요거트②	♣찐단호박 / 보리차	아기치즈②
에너지(kcal)/단백질(g)	157/4	154/4	188/5	155/6	133/3	196/6
일자	19 [월]	20 [화]	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	♣바나나슬라이스	아기쌀과자	♣바나나슬라이스	아기쌀과자	♣바나나슬라이스	아기쌀과자
점심	닭가슴살근대죽⑫	쇠고기숙주죽⑫	달걀노른자무죽①	두부김죽⑤	달걀노른자부추죽①	흰살생선감자죽
오후간식	무가당플레인요거트②	♣찐고구마 / 보리차	아기국수①④	♣사과푸레	연두부달걀찜①⑤	아기치즈②
에너지(kcal)/단백질(g)	141/6	185/3	220/9	153/2	172/7	152/7
일자	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	♣사과푸레	아기쌀과자	♣사과푸레	아기쌀과자	♣사과푸레	아기쌀과자
점심	두부미역죽⑤	달걀노른자당근죽①	새우살애호박죽⑨	쇠고기감자죽⑫	닭가슴살콩나물죽⑤⑫	두부브로콜리죽⑤
오후간식	무가당플레인요거트②	♣찐감자 / 보리차	치즈주먹밥②⑤ / 보리차	♣바나나슬라이스	아기쌀과자	아기치즈②
에너지(kcal)/단백질(g)	134/5	145/4	215/5	140/4	154/4	152/6

원산지 일괄표시

쌀		콩			배추김치		쇠고기(국내산)		쇠고기(수입산)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	국용	볶음	국용	볶음					
국내산	국내산	외국산	산	산	국내산	국내산			호주산	호주산	국내산	국내산	국내산		
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★															
원산지 표시품목(29종)	쌀(밥/죽, 누룽지)/배추김치(배추, 고춧가루)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양고기/염소고기/낙지/오징어/꽃게/명태/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뽕장어/다랑어/아귀/주꾸미/가리비/우렁챙이/전복/방어/부세 ※ 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우														
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.														
원산지 작성 유의사항	쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 찹쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것														





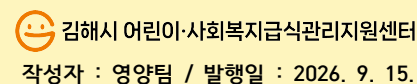
2026년 10월 일반형 식단표

김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀 / 발행일 : 2026. 9. 15.

만 1-2세 점심 및 간식

국공립 대동어린이집

일자	식단 안내 [식단안내서 별첨]			1 [목]	2 [금]	3 [토] 개천절
오전간식	▶ 김해시 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 2025 한국인 영양소 섭취기준을 고려하여 영양사가 작성한 식단입니다. * 식단과 일치하는 급·간식을 제공해주세요. ▶ 영양소 파괴를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ♣ 표시를 하였습니다. ▶ ★ 표시는 신메뉴, ★ 표시는 다문화메뉴입니다. 조리지시서의 조리방법, 식재료 양을 참고해주세요. ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 가공식품에 포함되어 있습니다. ▶ 생일식단은 별도의 파일로 제공되므로 '2026년 생일·행사식단' 파일을 참고해 주시기 바랍니다.			병아리콩죽⑤	♣멜론	
점심				기장밥 수제빫국⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤④ 깍두기⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기우영볶음⑤④⑥ 오이부추무침 배추김치⑨	
오후간식				♣딸기요거트범벅②	단팥빵①②⑥ 우유②	
에너지(kcal)/단백질(g)				442/17	400/16	
일자	5 [월]	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날	10 [토]
오전간식		녹두죽	♣굴	참깨죽		우유②
점심	대체휴일	수수밥 어묵국⑤④ 달볶음탕⑤④⑥ 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기콩나물밥&양념장 ⑤④⑥ 순두부백탕⑤ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	기장밥 오징어국⑦ 돼지고기수육⑩ 상추겉절이 배추김치⑨		깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 청경채맑은국 배추김치⑨
오후간식		♣찐감자 우유②	카스텔라①②⑥ 우유②	부추전①⑤⑥ 우유②		저당시리얼⑥ 우유②
에너지(kcal)/단백질(g)		431/19	441/17	459/21		396/13
일자	12 [월]	13 [화] 탄소중립	14 [수] 신메뉴	15 [목]	16 [금]	17 [토]
오전간식	♣배	찹쌀김가루죽	♣바나나	참치죽	♣샤인머스켓	우유②
점심	백미밥 아욱국⑤④ 너비아니구이⑤⑥⑩⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 애호박맑은국 간장두부강정⑤④ 하얀무생채 배추김치⑨	★나시고랭볶음밥 ①⑤⑥⑦⑧ 미역장국⑤④ 새송이버섯감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 들깨채소국⑤④ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩②⑥ 가지나물⑤④ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기국⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤④ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식	모닝빵①②⑥ 우유②	다진우부주먹밥⑤④ 우유②	곡물식빵&딸기잼①②⑥ 우유②	♣복숭아요거트범벅②	단호박초청조림 우유②	찐만두⑤④⑩ 보리차
에너지(kcal)/단백질(g)	479/17	471/16	445/18	376/19	407/14	381/14
일자	19 [월]	20 [화] 다문화메뉴	21 [수]	22 [목]	23 [금]	24 [토]
오전간식	♣바나나	누룽지죽	♣사과	흑임자죽	♣굴	우유②
점심	백미밥 시래깃국⑤④ 영양짬뽕⑤④⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯맑은국 ★느어 팻 남만호이 (쇠고기굴소스볶음) ⑤④⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤④⑩⑥⑧ 무채국⑤④ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 물만두국⑤④⑩ 가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤④ 채소달걀찜① 오이새콤무침⑤④ 깍두기⑨	카레라이스⑤④⑩ 부추맑은국 깍두기⑨
오후간식	연근튀김⑤⑥ 우유②	♣찐고구마 우유②	토마토소스파게티⑤⑥⑩ 우유②	연두부&양념장⑤④ 우유②	크로와상①②⑥ 우유②	호두과자⑥④ 식혜
에너지(kcal)/단백질(g)	403/13	439/13	395/16	445/19	470/15	403/11
일자	26 [월] 탄소중립	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]	31 [토]
오전간식	♣사과	당근죽	♣배	채소죽	♣바나나	우유②
점심	백미밥 들깨미역국⑤④ 두부구이&양념장⑤④ 브로콜리나물 배추김치⑨	수수밥 미소장국⑤④ 함박스테이크 ①⑤④⑩②⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	짜장덮밥⑤④⑩ 달걀파국① 새우살애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	기장밥 복국 쇠불고기⑤④⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 동태살전①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤④ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 미니우동⑤④ 배추김치⑨
오후간식	밤식빵①②⑤④ 우유②	로제어묵볶이②⑤④⑩ 우유②	치즈주먹밥②⑤ 우유②	알감자버터구이②⑤ 우유②	쌀과자⑤④ 우유②	핫케이크①②⑤④ 매실차
에너지(kcal)/단백질(g)	423/13	501/19	408/15	499/18	432/15	380/9
원산지 일괄표시						
쌀	콩		배추김치		쇠고기(국내산)	수산물
밥/죽	누룽지	두부류	콩국수	콩비지	배추	고춧가루
국내산	국내산	외국산	산	산	국내산	국내산
농축산물·수산물 가공품 (예시) ★가공품 사용 시에만 기재해 주세요!★						
너비아니구이		참치죽	온메밀국수	누룽지죽	함박스테이크	동태살전
돼지고기		다량어	다량어	쌀	돼지고기	닭고기
국내산		원양산	원양산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시 품목(29종)		* 쇠고기는 국내산일 경우, 식육의 종류까지 별도 기입해야 합니다. ex) 국내산 육우				
알레르기 유발식품		* 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.				
원산지 작성 유의사항		쌀에는 흑미, 찰쌀, 현미 및 전쌀 포함 / 배추류는 봄동, 얼갈이 등을 포함 / 가공품 작성 시 표시사항 원산지를 확인하고 원산지 표시 품목에 한해 작성할 것				



국공립 대동어린이집

