

작성자: 영양팀

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)							② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)			
							메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀	밥, 죽	국내산	두부류(콩)	국내산	오리고기	국내산				
	누룽지	국내산	소고기	국내산(한우)	참치(다랑어)	원양산				
배추김치	배추	국내산	돼지고기	국내산	고등어	국내산				
	고춧가루	국내산	닭고기	국내산			예시 떡갈비 조리: 돼지고기(외국산) / 예시 훈제 오리불을밥: 오리고기(중국산)			

10월 식단표(이유식)



꿈동산 어린이집

* 식재료의 알레르기 정보를 반드시 확인한 뒤 조리해 주시기 바랍니다.

발행처: 거제시어린이·사회복지급식관리지원센터

* 발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

▶ 영양정보: 초·중·후[열량(kcal)/단백질(g)], 알레르기 유발식품 ▶ 형태: 미음, 죽, 무른밥 형태			▶ 특정 식품에 알레르기 반응을 일으키는 원인은 담당선생님께 연락바랍니다. ▶ 알레르기 유발식품: ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ※ ㉑아황산류는 표백제, 보존제, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함		
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
일자			1	2	3[개천절]
초기	▶제철 식재료 고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉, 배, 굴, 석류, 사과, 딸론, 대추, 굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		감자미음	감자미음	개천절
중기			흰살생선양배추죽	닭가슴살채소죽⑤	
후기/후기간식			흰살생선양배추무른밥	닭가슴살채소무른밥⑤	
영양정보			사과퓨레	아기플레인요구르트②	
			29/1 67/3 145/5	29/1 65/3 130/6	
일자	5[대체육일]	6	7	8	9[한글날]
초기	10월 9일 한글날 우리글 사랑해요 한글날 우리글 사랑해요	바나나미음	바나나미음	합쌀미음	합쌀미음
중기		소고기애호박죽⑤	닭가슴살아욱죽⑤	두부합쌀죽⑤	달걀노른자채소죽①
후기/후기간식		소고기애호박무른밥⑤	닭가슴살아욱무른밥⑤	두부합쌀무른밥⑤	달걀노른자채소무른밥①
영양정보		고구마불핑거푸드②	으깬바나나	으깬감자	아기두유⑤
		29/1 74/3 220/7	29/1 66/4 129/6	44/1 79/2 161/5	44/1 87/3 174/6
일자	12	13	14	15	16
초기	무미음	무미음	무미음	청경채미음	청경채미음
중기	닭가슴살무죽⑤	흰살생선양파죽	소고기파프리카죽⑤	달걀노른자청경채죽①	두부브로콜리죽⑤
후기/후기간식	아기플레인요구르트②	아기치즈②	갈은사과	단호박퓨레	배조림
영양정보	27/1 64/3 210/7	27/1 65/3 160/9	27/1 75/3 123/4	26/1 85/3 156/5	26/1 64/2 124/4
일자	19	20	21	22	23
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	오이미음	오이미음
중기	소고기숙주죽⑤	닭가슴살얼갈이죽⑤	두부참깨죽⑤	소고기오이죽⑤	달걀노른자미역죽①
후기/후기간식	소고기숙주무른밥⑤	닭가슴살얼갈이무른밥⑤	두부참깨무른밥⑤	소고기오이무른밥⑤	달걀노른자미역무른밥①
영양정보	33/1 73/3 151/5	33/1 63/3 127/6	33/1 62/2 157/3	26/1 73/3 153/7	26/1 85/3 231/6
일자	26	27	28	29	30
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기	달걀노른자양파죽①	두부애호박죽⑤	흰살생선감자죽	닭가슴살브로콜리죽⑤	소고기배추죽⑤
후기/후기간식	달걀노른자양파무른밥①	두부애호박무른밥⑤	흰살생선감자무른밥	닭가슴살브로콜리무른밥⑤	소고기배추무른밥⑤
영양정보	27/1 87/3 159/5	27/1 63/2 174/5	27/1 66/3 134/4	27/1 65/4 157/9	27/1 73/3 147/5
일자	31				
초기	애호박미음				
중기	달걀노른자양파죽①				
후기/후기간식	달걀노른자양파무른밥①				
영양정보	27/1 87/3 159/5				

원산지 표시대상 품목 (29개)		
농산물	배추김치(배추, 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(콩국수, 콩비지, 두부류(가공 두부, 유바는 제외))	해당 농산물 가공품 포함
축산물	소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소	식육 포장육식육 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 명태(황태, 북어 등 건조한것 제외), 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세	해당 수산물 가공품 포함

① 원산지 일괄 표시 (품목별 원산지가 동일한 경우/ 단, ②메뉴별원산지표시 제외)			② 메뉴별 원산지 표시 (① 일괄표시 외 품목)		
메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)	메뉴명	원료 (원산지)
쌀(밥, 죽)	국내산	소고기	국내산(한우)	명태	
두부류(콩)	국내산	닭고기	국내산		

예시) 아기쌀국수: 소고기(호주산) / 예시) 연두부찜: 콩(외국산)