



2026년 9월 이유식

[초기+중기+후기+완로기]

날짜	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)	9/5 (토)
초기(5-11) 이유식1회	브로콜리미음 (첫시작시: 쌀미음)	브로콜리죽 (첫시작시: 쌀미음)	콩나물죽⑤ 닭살미역죽⑥	노른자담근죽① 쇠고기부추죽⑥	(쇠고기⑥)배추죽 노른자감자죽①
중기(12-18) 이유식2회	노른자양배추죽① 열무죽(새우살죽⑨) 노른자양배추무른밥① 오징어살(새우살죽⑨) 오징어살(새우살죽⑨)	브로콜리죽 (쇠고기⑥)감자죽 브로콜리죽 (쇠고기⑥)감자무른밥 자른과일(수박or포도) 브로콜리죽 (쇠고기⑥)감자죽 노른자양배추죽(새우살죽⑨) 노른자양배추죽(새우살죽⑨)	콩나물죽⑤ 닭살미역죽⑥ 콩나물죽⑤ 닭살미역죽⑥ 현미스낵 콩나물죽⑤ 닭살미역죽⑥ 현미스낵	노른자담근죽① 쇠고기부추죽⑥ 노른자담근죽① 쇠고기부추죽⑥ 자른과일(사과or배) 노른자담근죽① 쇠고기부추죽⑥ 자른과일(사과or배)	(쇠고기⑥)배추죽 노른자감자죽① (쇠고기⑥)배추죽 노른자감자무른밥① 자른과일(배or사과) (쇠고기⑥)배추죽 노른자감자죽① 자른과일(배or사과)
초기(5-11) 이유식1회	애호박미음	버섯죽 노른자근대죽①	가지죽 노른자감자죽①	배추미음	(쇠고기⑥)양배추죽 노른자오이죽①
중기(12-18) 이유식2회	열무죽 쇠고기담근죽(닭살죽⑥) 열무죽 쇠고기담근죽(닭살죽⑥) 자른과일(사과or포도) 열무죽 쇠고기담근죽(닭살죽⑥) 자른과일(사과or포도) 열무죽 쇠고기담근죽(닭살죽⑥) 자른과일(사과or포도)	버섯죽 노른자근대죽① 버섯죽 노른자근대무른밥① 쇠고기죽(오연두부⑤) 버섯죽 노른자근대죽① 노른자근대죽(오연두부⑤) 버섯죽 노른자근대죽① 노른자근대죽(오연두부⑤)	가지죽 노른자감자죽① 가지죽 노른자감자무른밥① 현미스낵(무른오이) 가지죽 노른자감자죽① 노른자감자죽(무른오이) 현미스낵(무른오이)	배추죽 두부팽이죽⑥ 쇠고기죽⑥ 두부팽이죽⑥ 폴레인요거트② 쇠고기죽⑥ 두부팽이죽⑥ 폴레인요거트②	(쇠고기⑥)양배추죽 노른자오이죽① (쇠고기⑥)양배추죽 노른자오이무른밥① 자른과일(배or사과) (쇠고기⑥)양배추죽 노른자오이죽① 자른과일(배or사과)
초기(5-11) 이유식1회	감자미음	9/15 (화)	9/16 (수)	9/17 (목)	9/18 (금)
중기(12-18) 이유식2회	담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 오징어살(배추or수박) 담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 오징어살(배추or수박)	노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽①	파프리카죽 노른자감자죽① 파프리카죽 노른자감자죽① 현미스낵 파프리카죽 노른자감자죽① 노른자감자죽(무른오이) 현미스낵	노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤	배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽
초기(5-11) 이유식1회	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24 (목)	9/25 (금)	9/26 (토)
중기(12-18) 이유식2회	담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 오징어살(배추or수박) 담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 오징어살(배추or수박)	노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽①	노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽①	노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤	배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽
초기(5-11) 이유식1회	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24 (목)	9/25 (금)
중기(12-18) 이유식2회	담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 오징어살(배추or수박) 담삼죽⑥ (쇠고기⑥)양배추죽 오징어살(배추or수박)	노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽① 노른자아욱죽①	노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽① 노른자감자죽①	노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤ 노른자버섯죽① (쇠고기⑥)콩나물죽⑤	배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽 배추죽 (닭살⑥)애호박죽



추석 연휴

풍성한 한가위 보내세요.

가정에서 함께해요!
저탄소 지구밥장교육 가지



- ▶ 찐 성질 식품으로 열을 내려요.
- ▶ 비타민이 풍부해 몸을 활기치게 해요.

원산지	
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	국내산
콩	두부
	연두부
	순두부
쇠고기	한우, 국내산
닭고기	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고들레 ⑧계 ⑨새우
⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산채 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

* 알레르기가 있는 영아는 원으로 미리 연락을 주시기 바랍니다.



노원구
어린이·사회복지시설관리지원센터
Children and Social Welfare Management Support Center



2026년 9월 저녁 식단표

(만1.2세)



노원구어린이 급식관리지원센터

일	자	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4 (금)
저	녁	오므라이스①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 패이국⑤⑥ 참치감자조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우부국⑤⑥ 모듬장조림①⑤⑥⑧ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 담삼단면국⑤⑥⑧ 두부조림⑤⑥ 조미김	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑧ 제육콩나물볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 무생채⑤⑥⑦ 배추김치⑨(깍두기⑨)
저	녁	요거트②	과일⑩⑪	우유②	두유⑤(우유②)
kcal/단백질/칼슘		596.5/29.5/377.0	443.9/21.2/251.2	439.5/21.0/255.9	445.0/21.0/229.6
일	자	9/8 (화)	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)
저	녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 두부된장국⑤⑥ 훈제오리구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 도육김치찌개⑤⑥⑦⑧⑨ 낙지볶음⑤⑥(달걀프라이⑩⑪⑫) 무나물⑤⑥⑦ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 배추국⑤⑥ 간장불고기⑤⑥⑧ 버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 담갈국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 맛살채소볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(깍두기⑨)
저	녁	요거트②	우유⑤(우유②)	과일⑩⑪	요거트②
kcal/단백질/칼슘		482.9/19.5/258.8	526.0/20.7/211.7	433/18.1/120.4	538.2/25.2/331.2
일	자	9/14 (월)	9/15 (화)	9/16 (수)	9/17 (목)
저	녁	김밥①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 어묵국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 단무지⑩(발효유②) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기무국⑤⑥ 새우삼합수①⑤⑥⑦⑧⑨ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 호박양파국⑤⑥⑦ 돈채(피망)볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑦ 담삼(출장⑨)볶음⑤⑥⑧ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)
저	녁	두유⑤(우유②)	우유②	과일⑩⑪	두유⑤(우유②)
kcal/단백질/칼슘		430.8/20.5/340.1	491.3/23.0/248.4	392.7/14.6/115.5	510.6/24.8/218.9
일	자	9/21 (월)	9/22 (화)	9/23 (수)	9/24(목) 추석연휴
저	녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 호박된장국⑤⑥⑦ 도육감자조림⑤⑥ (김가루)묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (부추)어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 오징어국⑤⑥⑦ 새우가스①⑤⑥⑦⑧⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	추석 연휴 풍성한 한가위 보내세요.
저	녁	요거트②	과일⑩⑪	우유②	우유⑤(우유②)
kcal/단백질/칼슘		559.0/21.8/246.0	476.0/16.0/156.6	476.2/25.1/267.2	524.6/18.9/288.4
일	자	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)	
저	녁	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑦ (간새우⑨)무국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 면근조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑦ 두부구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑦⑧ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	
저	녁	우유②	요거트②	과일⑩⑪	
kcal/단백질/칼슘		548.0/20.7/337.7	593.4/26.1/319.4	520.3/21.1/181.0	

원산지	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기
	국내산	배추	국내산	두부		
		고춧가루		국내산	한우·국내산	국내산
		국내산		국내산	가공품	
	닭고기	낙지	오징어	참치(다랑어)	훈제오리	떡갈비(돈육)
	국내산	국내산	국내산	원양어산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥된 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬어항산류 ⑭호두 ⑮담고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳작

※ 일테르키 반응이 있는 영아는 원으로 연락 주시기 바랍니다.

일	자	9/1 (화)	9/2 (수)	9/3 (목)	9/4(금)	9/5 (토)	
오전간식		새우살죽⑤(떡국수죽②)	브로콜리죽⑤	콩나물죽⑤ (or 현미식(새리멸)우유②)	국없는 저염밥상	과일(토마토⑥)	
점심		잡곡밥⑤(쌀밥) 열무국⑤ 돈육(춘장)볶음⑤(떡국) 숙갓(쌈)나물⑤ (or 연근조림⑤) 배추김치⑤(각두기⑤) 양배추전⑤(단호박) 주스①⑤(우유②) 489.7/18.9/159.5	잡곡밥⑤(쌀밥) 순살김치볶음⑤(김치국⑤) 새우이덕갈비⑤(우동)⑤ (or 쇠고기⑤)볶음⑤ 오이양념⑤(오이나물⑤) 각두기⑤(배추김치⑤) 우육면⑤(과일섀비포드) (or 삼선밥 우유②) 489.5/15.2/157.1	잡곡밥⑤(쌀밥) 근대국⑤ 묵살스테이크⑤(우동)⑤ (or 구이⑤) 상추(사과)무침⑤ (or 산샐러드⑤) 배추김치⑤(각두기⑤) 489.7/16.9/141.2	콩나물죽⑤ (or 현미식(새리멸)우유②)	달걀죽①⑤⑥ 쇠고기카레덮밥⑤(우유②) 저염부추국⑤ (or 송송or 발호우⑤) 2김밥⑤(우동)⑤(우유②) 각두기⑤(배추김치⑤) (추가선택:과일(토마토⑥)) 빵(비빔빵)①②③④, 우유② 511.2/16.9/200.0 489.7/16.5/158.6	면치볶음밥⑤(우동)⑤ (or 감자볶음밥⑤(우동)⑤) (물가루)배추국⑤ 각두기⑤(배추김치⑤) 과일샐러드①②③④⑤⑥ 우유② 489.7/16.5/158.6
오후간식		과일섀비포드①②③④⑤⑥ 우유② 489.7/18.9/159.5	과일섀비포드①②③④⑤⑥ 우유② 489.5/15.2/157.1	과일(복숭아①⑦) 501.2/18.9/147.7	과일섀비포드①②③④⑤⑥ 우유② 511.2/16.9/200.0	과일섀비포드①②③④⑤⑥ 우유② 489.7/16.5/158.6	
일	자	9/8 (화)	9/9 (수)	9/10 (목)	9/11 (금)	9/12 (토)	
오전간식	서머리레밥상	밀부죽⑤(견과죽⑤)	비석죽⑤(견과두부죽⑤)	가지죽⑤ (or 현미식(새리멸)우유②)	쇠고기죽⑤⑥	과일(배)	
점심	*미리밥상: 잡곡밥, 과일, 우유 유제품, 밀수, 쌀밥, 떡볶이, 닭고기,						

	쌀 (밥풀은물지) (원산지:미국,호미)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	농지	오징어	꽃게
	배추	고춧가루									
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	국내산	국내산	국내산
원산지	농산물										
	누룽지	연두누룽지	순두누룽지	떡갈비(돈육)	칠치(다방어)	왕자(돈육)	참외(가열품)	돈가스(돈육)	생선집(영태)		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산		

① 나루 ② 우물 ③ 머리 ④ 땅불 ⑤ 대누 ⑥ 띠 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 배지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토미도 ⑬ 이황신록 ⑭ 향두 ⑮ 닭고기 ⑯ 오징어 ⑰ 조개 ⑱ 닭고기 ⑲ 꿀꿀한 ⑳ 포항) ㉑ 장

※ 알레르기 반응이 있는 영아는 원인으로 연락 주시기 바랍니다.