

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금
날짜		1	2	3	4(푸드브릿지1)
오전간식		김가루참쌀죽	시금치죽⑤⑥	당근스틱/ 쇠고기타락죽②⑬	단호박죽
점심	* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 달걀주물럭⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	맛살달걀덮밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 열무맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 후식-수박 백김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 치커리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓양파국⑤⑥ 메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리무⑫⑬ 백김치⑨
오후간식		우유주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐고구마/우유②	만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑰	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)		378/16	381/12	415/17(435/21)	435/18
날짜	7(서울미래밥상)	8(저염day)	9(푸드브릿지2)	10	11
오전간식	배/밤타락죽②	근대죽⑤⑥	잔멸치죽⑤⑥	오이스틱/참나물치즈죽②	숙주죽
점심	잡곡밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 가지나물 깍두기⑨	잡곡밥 사태곰탕⑬ 스크램블에그①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 아욱된장국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 후식-(방울)토마토⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	과일샐러드②	찐감자/우유②	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑬⑮/ 보리차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	430/19	405/17	432/20	426/15(382/15)	380/15
날짜	14(저당day)	15	16	17	18(푸드브릿지3)
오전간식	바나나/달걀치즈죽①②	검은콩죽⑤	채소죽⑤⑥	파프리카스틱/ 타락죽②	열무죽⑤⑥
점심	백미밥 열갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑬⑮ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	쇠고기가지볶음밥 ⑤⑥⑬⑮ 북엇국⑤⑥ 우유채무침⑤⑥ 후식-자른 포도 백김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 당근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육쪽잠⑤⑥⑩⑫⑬ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	앙배추잡채⑤⑥⑩	밥새우주먹밥⑤⑥⑨/ 동굴레차	찐고구마/우유②	들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	403/17	423/17	440/15	413/18	439/15
날짜	21(서울미래밥상)	22	23	24	25(추석)
오전간식	사과/무타락죽②	녹두죽	양파죽⑤⑥	 ♡풍성한 한가위 보내세요♡	
점심	잡곡밥 애호박지개⑤⑥ 두부구이⑤ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 앙배추맑은국⑤⑥ 동그랑땡전 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰ 후식-단감 깍두기⑨		
오후간식	점센드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/보리차	한과⑤/우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	378/12	377/12	438/16		
날짜	28	29	30(푸드브릿지4)	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.	
오전간식	(방울)토마토⑫/ 청경채치즈죽②	가지죽⑤⑥	양송이버섯죽		
점심	백미밥 부추된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 달걀바베히조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑰ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육시금치덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 후식-바나나 깍두기⑨		
오후간식	고구마맛탕⑤	유부초밥⑤⑥/ 메밀차③	찐단호박/우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	431/13	437/15	412/13		



♡풍성한 한가위 보내세요♡

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기
⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류
⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

* 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.

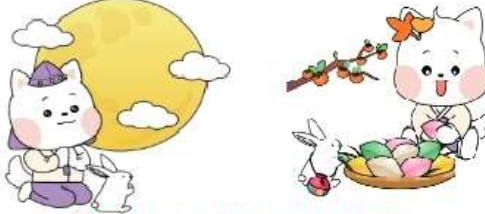
원산지	쌀 (밥, 죽, 현미, 참쌀)	콩 (두부, 순두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품		훈제오리(국내산) 생선가스(민대구:국내산) 동그랑땡(돼지고기:국내산)						

- ▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (9월 : 단호박)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

- 9월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 감자'입니다. 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
- 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.
- 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
- 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

(인화) 어린이집
2026년 9월 이유식 식단표

● 발행일 : 2026. 8. 14.
● 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
● 작성자 : 영양팀

구분		월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4	5
오전	초기	* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	참쌀미음	참쌀미음	당근미음	당근미음	당근미음
	후기		우엉죽	녹두죽	당근죽	단호박죽	김가루죽
	완료기		플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑩⑫ (또는 녹두죽)	당근스틱/우유②	단호박죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기		달걀청경채죽⑫	달걀노른자고구마죽①	두부양파죽⑤	쇠고기브로콜리죽⑫	달걀노른자당근죽①
	후기		달걀청경채무른밥⑫	달걀노른자고구마무른밥①	두부양파무른밥⑤	쇠고기브로콜리무른밥⑫	달걀노른자숙주무른밥①
	완료기		달걀청경채진밥⑫	달걀열무진밥①	두부양파진밥⑤	쇠고기브로콜리진밥⑫	달걀숙주진밥①
오후	중기		플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기		플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	우유주먹밥⑤⑥/ 동굴레차(또는 보리차)	찐고구마/우유②	만둣국 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	소보로빵①②④⑤⑥(또는 후레쉬번①②⑤⑥)/우유②	키위(또는 (방울)토마토⑫)	
날짜		7	8	9	10	11	12
오전	초기	오이미음	오이미음	오이미음	감자미음	감자미음	감자미음
	후기	배추죽	감자죽	참깨죽	무죽	버섯죽	오렌지
	완료기	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	참깨죽	오이스틱/두유⑤	버섯죽⑤⑥	오렌지(또는 사과)
점심	중기	두부가지죽⑤	달걀노른자파프리카죽①	쇠고기아욱죽⑫	두부무죽⑤	달걀미역죽⑫	달걀노른자양파죽①
	후기	두부가지무른밥⑤	달걀노른자파프리카무른밥 ①	쇠고기아욱무른밥⑫	두부오이무른밥⑤	달걀미역무른밥⑫	달걀노른자양파무른밥①
	완료기	두부가지진밥⑤	달걀파프리카진밥①	쇠고기아욱진밥⑫	두부무진밥⑤	달걀미역진밥⑫	달걀양파진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	프렌치토스트①②⑤⑥	과일샐러드②	찐감자/우유②	치즈주먹밥②⑤/보리차 (또는 옥수수수염차)	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑨/두유⑤
날짜		14	15	16	17	18	19
오전	초기	양배추미음	양배추미음	양배추미음	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음
	후기	양배추죽	치즈죽②	채소죽	가지죽	참살죽	다시마죽
	완료기	바나나/치즈②	플레인요거트②	채소스프②⑤⑥⑩⑫(또는 채소죽⑤⑥)	파프리카스틱/우유②	열무죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	중기	쇠고기시금치죽⑫	달걀옥수수죽⑫	달걀노른자가지죽①	쇠고기근대죽⑫	달걀노른자청경채죽①	달걀단호박죽⑫
	후기	쇠고기시금치무른밥⑫	달걀옥수수무른밥⑫	달걀노른자우유무른밥①	쇠고기근대무른밥⑫	달걀노른자청경채무른밥①	달걀단호박무른밥⑫
	완료기	쇠고기시금치진밥⑫	달걀옥수수진밥⑫	달걀우유진밥①	쇠고기근대진밥⑫	달걀청경채진밥①	달걀단호박진밥⑫
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
	완료기	양배추잡채⑤⑥⑩	밤새우주먹밥⑤⑥⑨/ 동굴레차(또는 보리차)	찐고구마/우유②	들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥(또는 모닝빵①②⑤⑥)/우유②	(방울)토마토⑫ (또는 배)
날짜		21	22	23	24	25(추석)	26
오전	초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음			
	후기	오랜사과	오미죽	콩가루죽⑤			
	완료기	사과/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	시래기죽⑤⑥			
점심	중기	두부아욱죽⑤	달걀노른자버섯죽①	쇠고기양배추죽⑫			
	후기	두부아욱무른밥⑤	달걀노른자버섯무른밥①	쇠고기양배추무른밥⑫			
	완료기	두부아욱진밥⑤	달걀버섯진밥①	쇠고기양배추진밥⑫			
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤			
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②			
	완료기	잼샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/보리차	한과⑤(또는 살과자)/ 우유②			
날짜		28	29	30			
오전	초기	무미음	무미음	무미음			
	후기	파프리카죽	미역죽	숙주죽			
	완료기	(방울)토마토⑫/치즈②	플레인요거트②	양송이스프②⑤⑥⑩⑫ (또는 숙주죽⑤⑥)			
점심	중기	쇠고기당근죽⑫	달걀오이죽⑫	달걀노른자시금치죽①			
	후기	쇠고기당근무른밥⑫	달걀오이무른밥⑫	달걀노른자시금치무른밥①			
	완료기	쇠고기당근진밥⑫	달걀오이진밥⑫	달걀시금치진밥①			
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤			
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②			
	완료기	고구마맛탕⑤(또는 찐고구마/두유⑤)	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③(또는 옥수수수염차)	찐단호박/우유②			
알레르기 유발가능 식품		① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잭 * 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용 권장합니다. (단, 달걀 노른자의 경우 철분의 주요 급원이므로 달걀 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용 가능) * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.					
원산지 표시	쌀	쇠고기	돼지고기	콩(두부)	닭고기	수산/식육가공품	
	밥, 죽, 참살	국내산					
	국내산	한우	국내산	국내산	닭고기	원양산	

* 이유식은 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다.
* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 식단표와 보육일지 (or 급식운영 일지)에 기록해야 합니다.
* ()메뉴는 선택하여 사용 가능하며 메뉴 선택 후 알레르기 번호, 열량 및 단백질 수를 수정하여 사용하시기 바랍니다.