

발행일: 2026. 9. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

행복꿈터 10월 식단

[만1-2세 죽형]



요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2 상경DAY
오전간식				표고버섯죽	브로콜리죽
점심	◎ 식단 안내 사항 • 10월의 푸드브릿지 뿌리채소는 연근 입니다. • 3주 금요일은 국 없는 날 , 14주 금요일은 저염식단(상경DAY) 이 제공됩니다. • 자연간식(과일류 및 채소류) 은 주 3회 이상 제공됩니다. • 식단(간식포함) 에너지 기준: 만1~2세는 약 390~440kcal 정도로 제공합니다. (간식의 경우 식사에 영향을 주지 않는 양으로, 1일 필요에너지의 약 15~20% 수준으로 제공)			백미밥 배춧국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 멸치깻잎볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				잔치국수⑤⑥ 우유②	바나나 우유②
에너지/단백질				419/17	419/15(Na:314mg)
날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식	개천절 대체공휴일 10월 5일 (월)	닭고기연근죽⑤	청경채죽	콩가루죽⑤	한글날 10월 9일 (목)
점심		백미밥 어묵탕⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩ 어린열무⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥+양념장 ⑤⑥⑩ 된장찌개⑤⑥ 김달걀말이①②⑤ 깍두기⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥⑩ 새우가스⑤⑥⑨ 새송이버섯조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		배 우유②	멜론 우유②	찐고구마 우유②	
에너지/단백질		396/18	406/17	434/19	
날짜	12	13	14	15	16 국 없는 날
오전간식	양배추죽	오트밀죽②	미역죽⑤⑥	참치죽	흑임자죽
점심	백미밥 들깨묵국⑤⑥ 메추리알장조림①②⑤ 잔멸치파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭개장⑤⑥⑩ 간풍두부조림⑤⑥ 브로콜리깨무침 깍두기⑨	연근카레라이스⑤⑥ 애호박맑은국⑤⑥ 돈가스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물 깍두기⑨	백미밥 송능 돼지고기감자조림⑤⑥⑩ 시금치두부무침⑤ 배추김치⑨
오후간식	사과 우유②	밤식빵①②⑤⑥ 우유②	샤인머스켓 우유②	삶은달걀① 우유②	배 우유②
에너지/단백질	393/15	436/16	432/17	434/19	396/15
날짜	19	20	21	22	23 상경DAY
오전간식	달걀죽①	시금치죽	누룽지죽	당근치즈죽	녹두죽
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 연근브로콜리유자청샐러드 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 쇠고기갈비찜⑤⑥⑩ 김구이 깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부케첩조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 쇠고기연근조림⑤⑥⑩ 감자채피망볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭고기부추볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	바나나 우유②	시리얼/우유②⑤⑥	굴 우유②	물만두⑤⑥⑩ 우유②	사과 우유②
에너지/단백질	428/18	423/14	400/17	426/15	422/17(Na:299mg)
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	타락죽②	참깨죽	멸치죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	김가루참쌀죽
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 훈제오리양파볶음 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 명란달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기양배추덮밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 동근어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 버섯당면국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 새우살데리야끼조림⑤⑥⑨ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	방울토마토⑫ 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②	바나나 우유②	찐단호박 우유②	굴 우유②
에너지/단백질	437/17	426/15	428/21	435/16	398/17

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)				쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		콩	
	백미	흑미	현미	찰쌀				배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품										
	수산물	비엔나	돈가스	참치	가쓰오부시	함박스테이크	훈제오리	미니핫도그	탕수육		
	오징어	돼지고기	돼지고기	다랑어	다랑어	쇠고기	돼지고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

▶ 알레르기 유발식품 19종 ◀ (※ 알레르기 반응을 보이는 원아가 있을 경우 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.)

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

⑳갓 (※㉑아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

발행일: 2026. 9. 15.

발행인: 영양기획팀 영양사

행복꿈터 10월 식단

[이유식]



	요일	월	화	수	목	금
첫째주	날짜				1	2
	후기				닭가슴살배추무른밥⑮	쇠고기숙주무른밥⑯
	후기간식				아기국수①	바나나슬라이스
둘째주	날짜	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
	후기		두부시금치무른밥⑤	쇠고기콩나물무른밥⑤⑯	달걀노른자미역무른밥①	
	후기간식		배푸레	멜론슬라이스	으깬찐고구마	
셋째주	날짜	12	13	14	15	16
	후기	잔멸치파프리카무른밥	닭안심브로콜리무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥①	쇠고기오이무른밥⑯	두부감자무른밥⑤
	후기간식	사과슬라이스	구운식빵①②⑤⑥	샤인머스켓푸레	아기플레인요구르트②	배매쉬
넷째주	날짜	19	20	21	22	23
	후기	닭가슴살연근무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	두부아욱무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	닭안심애호박무른밥⑮
	후기간식	바나나매쉬	아기치즈②	굴푸레	아기주먹밥	사과매쉬
다섯째주	날짜	26	27	28	29	30
	후기	쇠고기양파무른밥⑯	북어무른밥	닭가슴살시금치무른밥⑮	달걀노른자버섯무른밥 ①	두부연근무른밥⑤
	후기간식	방울토마토푸레⑫	아기플레인요구르트②	바나나슬라이스	찐단호박	굴푸레

시기	초기(5~6개월)	중기(7~8개월)	후기(9~11개월)
제공횟수	이유식 1회	이유식2회 / 간식1회	이유식3회 / 간식1회
분량	1작은 술로 시작 3큰 술로 점차 증가	죽 1/4~1/3공기 (90g)	진밥 1/3공기(145g)
형태/농도	- 유동식(미음, 채소즙, 과일즙) - 10배 미음(불린 쌀:물 = 1:10)	- 반고형식(부드러운 죽) - 7배 죽(불린 쌀:물 = 1:7)	- 고형식(무른밥) - 5배 죽(불린 쌀:물 = 1:5)
크기	- 건더기가 없도록 갈아서 조리	- 0.3cm 정도 크기로 잘게 다져 조리	- 0.5cm 정도 크기로 잘게 썰어 조리
식재료의 선택	- 채소류: 감자, 고구마, 단호박, 브로콜리, 애호박 등 - 과일류: 사과, 배, 바나나, 수박 등 - 고기: 쇠고기, 닭고기	- 채소류: 버섯, 연근, 양배추, 미역, 김 등 - 과일류: 사과, 배, 바나나, 수박, 감 등 - 고기, 생선, 달걀, 콩류: 달걀노른자, 흰살생선, 멸치, 두부 - 우유·유제품류: 영유아용 치즈, 플레인 요거트	- 채소류: 콩나물, 숙주, 가지, 우엉 등 - 과일류: 사과, 배, 바나나, 수박, 감 등 - 고기, 생선, 달걀노른자, 콩류
주의 사항	- 쌀미음→채소즙→과일즙 순으로 점차 진행합니다. - 3~4일 같은 이유식을 제공하여 재료에 따른 알레르기 유무를 확인합니다.	- 알레르기 유발 가능성이 있는 단백질 식품은 3~4일 간격을 두어 추가 합니다. (쇠고기, 흰살 생선, 달걀, 두부 등) - 영아용 요구르트, 치즈 등을 시작 합니다.	- 시판 우유, 꿀, 어른용 과자, 사탕, 등푸른 생선, 과일주스, 지방이 많은 육류, 라면 등의 제공을 금지합니다. - 수저 사용이 가능합니다. - 핑거푸드 형태 이유식을 제공합니다. (스스로 먹는 습관 형성 도움)
	- 영아기는 면역력이 약해 세균 감염의 위험이 더 높습니다. 조리 및 배식 시 위생관리에 각별히 신경 써 주십시오. - 매쉬 : 부드럽게 으갠 음식 - 푸레 : 과일이나 삶은 채소를 으개어 물을 조금만 넣고 걸쭉하게 만든 음식(매시보다 수분감이 있는 형태) - 소금, 설탕 등 조미료는 후기까지 전혀 사용하지 않는 것이 원칙입니다. - 이유식 시작 시기는 체내 철분의 저장량이 고갈되기 시작하므로 철분의 적절한 공급이 이루어 질 수 있도록 식재료를 선택합니다. - 이유식 급식 시 수저를 사용하고, 앉아서 먹는 식사 형태를 함께 지도하여 올바른 식습관 형성을 유도합니다. - 이유식 양은 모유와 분유의 섭취량과 영아의 발달 정도에 따라 달리 제공할 수 있습니다.		

원산지 표시	쌀	쇠고기	닭고기	콩 두부
	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산