

2026년 10월 유기농 식단

출 처: 성동구 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자: 영양운영팀

(1~5세)

사근다솜어린이집

일자/(요일)	사근다솜어린이집은 열린어린이집을 운영하고 있습니다. 급식 조리 과정 및 아이들의 활동 모습 참관을 희망하시는 학부모님께서는 언제든지 사전에 연락하시고 참관하실 수 있습니다.	< 기호표시안내 >		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 닭살깨워볶음⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 배추김치⑨	★보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	닭살우렁볶음밥⑤⑥⑬ 버섯맑은국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		♡	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)			
오후간식		✔	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩, 범산목장유기농우유②	카스텔라①②⑥, 범산목장유기농우유②	유기농쌀과자⑤⑥, 범산목장유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣	가정통신문 연계 신메뉴	687.8/35.0	662.6/20.7	675.4/29.4
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저염Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	개천절 대체공휴일	미숫가루우유②⑤	●오렌지, 범산목장유기농우유②	♡들기름양파무죽	한글날	칼슘두유⑤
점심		백미밥 근대된장국⑤⑥ 수제너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드, 저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찐국① 무나물 배추김치⑨	현미찰밥 두부새우전국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑩ 맑은장국⑤⑥ 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		●찐감자, 동굴레차	✔어묵탕⑤⑥	★미니핫도그①②⑤⑥⑩, 범산목장유기농우유②		유기농시리얼, 범산목장유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)		602.0/21.5	607.6/30.4	692.5/23.1		683.9/24.6
일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저염Day	14 (수) 서울미래밥상	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 유기농떠먹는요구르트②	채소죽	●배, 범산목장유기농우유②	찰쌀누룽지죽	●사과	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부팓국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ✔♡★오징어묵국⑤⑥⑦⑩ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 콩가루부추국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 배춧국 고구마떡볶이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치볶음밥⑤, 보리차	★팬케이크①②⑤⑥⑬, 범산목장유기농우유②	★쌀국수	●찐고구마, 범산목장유기농우유②	밤식빵①②⑥, 범산목장유기농우유②	유기농쿠키①②⑤⑥, 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	697.8/32.5	693.8/28.9	611.2/21.6	684.2/26.5	695.3/21.7	678.3/19.5
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저염Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●오렌지, 범산목장유기농우유②	유기농시리얼, 범산목장유기농우유②	●당근스틱, 유기농떠먹는요구르트②	흑임자죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 감자다시맛국 저염 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♡쇠고기무명양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빻국⑥ 수제두부스테이크⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 배추김치⑨	★현미찰쌀밥 아욱국 제육볶음⑤⑥⑩ 오이탕탕이 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑩ 두부맑은국⑤ 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●찐단호박, 동굴레차	삶은달걀①, 범산목장유기농우유②	모닝빵①②⑥, 범산목장유기농우유②	현미스낵, 범산목장유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	699.3/27.6	645.5/20.9	607.0/19.9	693.0/23.8	643.1/23.1	622.2/26.0
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저염Day	28 (수) 서울미래밥상	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●방울토마토⑫, 유기농치즈②	고구마죽	●사과, 범산목장유기농우유②	양배추죽	●단감	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기너트리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ 수제미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박국 삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♡★무생채 배추김치⑨	★흑미밥 시금치맑은국 닭살카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	과일샐러드②, 범산목장유기농우유②	파프리카주먹밥⑤, 보리차	●감자버터구이②, 범산목장유기농우유②	잼식빵①②⑥, 범산목장유기농우유②	마들렌①②⑥, 범산목장유기농우유②
열량(kcal)/단백질(g)	645.3/24.6	692.4/25.8	600.9/22.9	687.1/26.6	608.3/31.0	604.7/23.3

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 654.0kcal, 단백질 : 25.1g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ **식단에 대한 원산지 표시 (혼동기 쉬운 수산물 및 가공품 메뉴에 ✓ 표시)**
- 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경 시 재안내하겠습니다.
- ▶ 식단에는 연령(만3~5세) 및 표기사항(열량[kcal], 단백질[g], 식품 알레르기 유발물질 등)을 표시하여 게시하시기 바랍니다.
- ▶ 사근다솜어린이집은 (1~2세) (3~5세) 통합식단표를 사용하기로 협의 하였습니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

- ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
- ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
 - ▶ 식품 알레르기가 있는 아동은 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

쌀 (찰쌀,현미)밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 국수, 비지)	배추김치		수산물
						배추	고춧가루	
국내산	하우 (국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	오징어(국내산)