

2026년 10월 서울숲리버뷰자이어린이집 식단표 (1-2세)

작성자 : 영양운영팀

일자/(요일)		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 달걀겔잎볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑬ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)			
오후간식		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		♣	가정통신문 연계 신메뉴	447.0/22.8	453.2/15.2	439.0/19.1
일자/(요일)	5 (월)	6 (화) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		미숫가루우유②⑤	●감,우유②	♥들기름양파무죽		칼슘두유⑤
점심	개천절 대체공휴일	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀파국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미참쌀밥 두부새우전국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨	한글날	쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑩ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		●찐감자,동굴레차	✓어묵탕⑤⑥	★찐빵⑤⑥,우유②		유기농시리얼,우유②
열량(kcal)/단백질(g)		391.3/14.0	394.9/19.8	485.9/17.1		444.6/16.0
일자/(요일)	12 (월)	13 (화) 저당Day	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소수프②	●사과,우유②	참쌀누룽지죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부팟국⑤⑥ 돼지목살나들구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저염 콩나물된장국⑤⑥ 영양점닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥새우살뚝국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★백미밥 콩가루부춧국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배춧국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,보리차	♣팬케이크①②⑤⑥, 우유②	★쇠고기쌀국수⑬	고구마맛탕⑤,우유②	카스텔라①②⑥,우유②	유기농쿠키①②⑤⑥,옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	453.6/21.1	425.5/18.0	413.7/15.2	438.0/16.2	441.0/14.6	440.9/12.7
일자/(요일)	19 (월)	20 (화) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●제철과일(배)	칼슘두유⑤
점심	백미밥 ✓숙주된장국⑤⑥ 훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저당 감자다시맛국 저당 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빫국⑥ 두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑭ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●단호박구이,동굴레차	삶은달걀①,우유②	케이크①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	454.5/18.0	419.6/13.6	394.5/12.9	450.4/15.5	437.8/15.9	404.4/16.9
일자/(요일)	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	고구마수프②	●감,우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 복어미역국⑤⑥ 쇠고기너리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저염 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박달걀국① 삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥무나물 배추김치⑨	★백미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카주먹밥⑤,보리차	감자버터구이②,우유②	구운도넛①②⑥,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395.4/20.1	402.9/15.7	447.6/15.3	406.0/16.1	441.6/16.1	470.0/18.5

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 428.9kcal, 단백질 : 16.6g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체메뉴]와 [갈조메뉴]는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함), ⑲잣
(야향산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	한우 : 국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산
수산물	수산물가공식품류		식육가공품				
삼치:국내산	어묵(연육:파키스탄,베트남)		너비아니(돼지고기:국내산, 소고기:호주산), 훈제오리(오리고기:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산),, 돈가스(돼지고기:국내산)				

2026년 10월 서울숲리버뷰자이어린이집 식단표 (3-5세)

작성자 : 영양운영팀

일자/요일		<기호 표시 안내>		1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식		●	신선 간식	아욱죽	●바나나	칼슘두유⑤
점심		★	연령 구분 메뉴	백미밥 황태맑은국 달걀찜볶음⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	★보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 숙주무침 깍두기⑨	달걀우영볶음밥⑤⑥⑬ (버섯맑은국⑤⑥) 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨
		♥	편식개선 푸드브리지 (10월 - 무)			
		✓	원산지 표기 주의 메뉴	물만두⑤⑥⑩,우유②	모닝빵①②⑥,우유②	유기농쌀과자⑤⑥,우유②
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) 저당Day	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		미숫가루우유②⑤	●감,우유②	♥들기름양파무죽	한글날	칼슘두유⑤
점심	개천절 대체공휴일	백미밥 근대된장국⑤⑥ ✓너비아니구이⑤⑬ 토마토샐러드,저당 소스⑫ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀찜국① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미잡쌀밥 두부새우젓국⑤⑨ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 양배추무침 깍두기⑨		쇠고기볶음국수⑤⑥⑬⑯ (맑은장국⑤⑥) 애호박나물⑤ 깍두기⑨
오후간식		●찐감자,동굴레차	✓어묵탕⑤⑥	★미니핫도그①②⑤⑥⑩, 우유②		유기농시리얼,우유②
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) 저당Day	14 (수) 서울미래밥상	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	●오이스틱, 떠먹는요구르트②	채소수프②	●사과,우유②	찰쌀누룽지죽	●배	미숫가루우유②⑤
점심	백미밥 유부찜국⑤⑥ 돼지목살마늘구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 저당 콩나물된장국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물 깍두기⑨	수수밥 들깨시래깃국 새송이버섯두부조림⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 ♥새우살뽕국⑨ 치즈스크램블에그①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	★차조밥 콩가루부춧국⑤⑥ 쇠고기소보로볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ (배춧국) 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤,보리차	♣팬케이크 ①②⑤⑥⑬우유②	★쌀국수	고구마탕⑤,우유②	카스텔라①②⑥,우유②	유기농키위①②⑤⑥,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) 저당Day	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	●바나나,우유②	유기농시리얼,우유②	●당근스틱, 떠먹는요구르트②	흑임자죽	●제철과일(배)	칼슘두유⑤
점심	백미밥 숙주된장국⑤⑥ ✓훈제오리구이 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저당 감자다시맛국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	♥쇠고기무영양밥, 양념장⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 탕평채⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제빫국⑥ 두부스테이크(소스) ⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ ✓돈가스,소스 ①⑤⑥⑩⑫ 채소샐러드 깍두기⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩⑬⑯ (두부맑은국⑤) 단호박샐러드② 깍두기⑨
오후간식	양송이크림스파게티②⑤⑥	채소전⑤⑥	●단호박구이,동굴레차	삶은달걀①,우유②	케이크①②⑥,우유②	현미스낵,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	699.3/27.6	645.5/20.9	607.0/19.9	693.0/23.8	673.6/24.5	622.2/26.0
일자/요일	26 (월)	27 (화) 저당Day	28 (수) 서울미래밥상	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	●(방울)토마토⑫,치즈②	고구마수프②	●감,우유②	양배추죽	●굴	칼슘두유⑤
점심	백미밥 북어미역국⑤⑥ 쇠고기너타리버섯볶음⑤⑥⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	수수밥 저당 열갈이된장국⑤⑥ ✓미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 콩나물당근무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 ★애호박국 삼치구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ♥무나물 배추김치⑨	★흑미밥 시금치맑은국 달걀카레조림⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥,양념장⑤⑥⑩ (무채된장국⑤⑥) 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	(요거트)과일샐러드②, 우유②	파프리카주먹밥⑤,보리차	감자버터구이②,우유②	구운도넛①②⑥,우유②	마들렌①②⑥,우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608.3/31.0	604.7/23.3	649.8/20.1	615.7/24.7	678.8/24.9	690.4/28.0

- ▶ 이 달의 1일 평균 영양기준량 - 열량 : 654.0kcal, 단백질 : 25.1g
- ▶ 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- ▶ [대체메뉴]와 [갈호메뉴]는 급식소의 사정에 따라 선택하여 제공할 수 있습니다.
- ▶ 식품 알레르기가 있는 유아는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주시기 바랍니다.

식품 알레르기 유발물질 표기

①난류, ②우유, ③메밀 ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀 ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬이황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣
(아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)

쌀 (참쌀, 현미, 흑미) 밥, 죽, 누룽지	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	배추김치	
						배추	고춧가루
국내산	한우: 국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산
수산물		식육가공품					
삼치:국내산	어묵(연육:파키스탄,베트남)	너비아니(돼지고기:국내산, 소고기:호주산), 훈제오리(오리고기:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산), 돈가스(돼지고기:국내산)					