



2026년 10월 중암어린이집 영·유아(1~5세) 급간식

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>		견학식단 (23일)	1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)	
오전간식			시금치죽	★호두죽	미역죽		
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!		햄채소주먹밥 당근사과주스 깍두기	흑미밥 황태국 간장제육볶음 참나물들기름무침 (백)배추김치	쇠고기단호박영양밥 +양념장 열갈이된장국 잔멸치조림 (백)깍두기	개천절	
오후간식			모닝빵①②⑥&우유②	당근 &떠먹는요구르트②	채소전①⑤⑥&우유②		
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)			--	432/20	487/19		
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)			669/25	617/28	679/25		
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)	
오전간식		◆숙주된장죽	갯잎죽	감자죽		브로콜리죽	
점 심	대체휴일		차조밥 애호박된장국 간장두부두루치기 연근데리야끼조림 (백)배추김치	닭살구이덮밥 어묵탕 브로콜리참깨무침 (백)배추김치	한글날		
오후간식			★찐고구마&우유②	굴&우유②			배&우유②
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)			471/17	439/20			456/19
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)			655/23	605/28			631/27
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)	
오전간식	파프리카죽	들깨부추죽	단팔죽	쇠고기참나물죽	누룽지죽	김가루가지죽	
점 심	현미밥 청경채된장국 쇠고기당근찜 고구마순나물 (백)깍두기	버섯우밥+양념장 건새우감장국 두부카레조림 (백)배추김치	백미밥 물만둣국 시금치스크램블에그 ★토마토카프레제 (백)배추김치	보리밥 근대된장국 닭살우엉조림 청포묵김무침 (백)배추김치	기장밥 유부숙갓국 ★돼지고기콩나물볶음 가지나물 (백)깍두기	닭살불고기새싹비빔밥 돼지고기완자탕 우엉채볶음 (백)배추김치	
오후간식	참치주먹밥&우유②	바나나&우유②	오이 &떠먹는요구르트②	★찐단호박&우유②	사과&우유②	배&치즈②	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)	468/21	462/18	422/18	436/19	439/19	412/18	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)	650/29	641/24	602/26	601/27	605/25	602/25	
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)	
오전간식	참깨양파죽	열무죽	고사리된장죽	삼색채소죽	시금치죽	★자죽	
점 심	흑미밥 두부탕국 훈제오리파프리카구이 시래기나물 (백)배추김치	백미밥 콩가루배춧국 ★삼치간장조림 애호박나물 (백)깍두기	돼지고기소보ろ볶음밥 ◆닭살숙국 브로콜리숙회+소스 (백)배추김치	차조밥 달걀당면국 순두부찜+양념장 갯잎된장무침 (백)깍두기	수수밥 미역국 쇠고기산적 미나리사과무침 (백)배추김치	쇠고기갯잎덮밥 미나리된장국 달걀후라이 (백)깍두기	
오후간식	곡물시리얼&우유②	★포도&우유②	굴&우유②	★찐감자&우유②	모닝빵①②⑥&우유②	바나나 &떠먹는요구르트②	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)	486/18	444/22	436/18	454/18	482/22	455/18	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)	677/25	613/31	601/25	628/24	672/30	653/26	
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)	
오전간식	양배추죽	게살스프①⑤⑥⑧	북어죽	청경채치즈죽	연근죽	애호박죽	
점 심	백미밥 쇠고기아욱국 두부스테이크①②⑤⑥⑪ 오이나물 (백)깍두기	보리밥 무채된장국 닭살부추찜 ◆콩나물들깨무침 (백)배추김치	기장밥 버섯전골 돼지고기가지조림 감자채볶음 (백)배추김치	쇠고기하이라이스⑤⑥⑪ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑪ +오리엔탈드레싱⑤⑥ (백)배추김치	현미밥 돈육청국장찌개 치즈달걀말이①②⑤ 열갈이무침 (백)깍두기	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ (백)깍두기	
오후간식	과일샐러드①⑤&우유②	★찐고구마&우유②	바나나&우유②	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	사과&우유②	단감&우유②	
1-2세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)	471/18	436/19	463/21	448/20	448/18	465/15	
3-5세 : 열량(㎉)/단백질(㏄)	655/24	601/26	642/30	658/28	619/24	645/20	
원산지 표시	쇠고기 (한국/육우/젖소)		배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		
	돼지고기		배추 고춧가루		콩		
	닭고기		백미		현미		
	국내산		국내산		국내산		
식품알레르기 유발물질	참치주먹밥		햄채소주먹밥		참쌀		
	참치(다량어)		햄(돼지고기)		두부		
	원양산		외국산		순두부		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*⑩야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)							

* 1-2세 : 백배추김치, 백깍두기 / 3-5세 : 배추김치, 깍두기가 제공됩니다.

* 10월 23일(금) : 3-5세는 견학식단이 제공됩니다.



푸드브릿지

아이들에게 생소하거나 기호가 낮은 식재료와 친해질 수 있도록 음식에서 식재료의 노출(크기)을 점점 늘려 단계별로 제공하여 새로운 음식과 싫어하는 음식을 친숙하게 만들어 편식예방에 기여하는 프로그램입니다.

1단계 친해하기

재료를 놀이기구나
식기를 활용해
시각적으로
친숙하게 만듭니다.

2단계 간접노출

재료를 알아볼 수
없게 하되 모양, 색
등으로 호기심을
자극합니다.

3단계 소극적 노출

다른 재료와 섞어
조리해 아이가
거부감을 갖지
않도록 합니다.

4단계 적극적 노출

재료의 본연의
맛을 느낄 수
있도록 합니다.

콩나물과 숙주나물에 대해 알아보아요!

콩나물은 대두가 싹을 틔워 자라며
비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋습니다.

숙주나물은 녹두가 싹을 틔워 자라며
철분과 카로틴성분이 풍부해 빈혈을 예방하고 성장을 돕습니다.

★구입요령

- ▶ 머리와 줄기가 노란색을 띄며 통통하고 잔뿌리가 적은 것이 좋습니다.
- ▶ 머리에 검은 반점이 있는 거나 물렁물렁한 것은 피해야 해요.

★보관하기

- ▶ 빛을 차단시키기 위해 검은 봉지에 담아 냉장보관 해주세요.
- ▶ 통에 넣은 후 잠길 수 있도록 물을 넣고 냉장보관 하면 상식하기 보관이 가능해요.
- ▶ 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 제거하지 않고 지퍼백에 넣어 냉동 보관해도 좋아요.



○ 콩나물, 숙주나물과 놀아 보아요! ○

1단계

콩나물과
숙주나물에 대해
이야기를 나눠보세요.

..... 예시

- 콩나물과 숙주나물은 어떤 모양인가요?
- 콩나물과 숙주나물은 어떤 식재료에서 발아 한 걸까요?



콩나물과 숙주나물로 개구리 합창단의 마이크를 만들어주세요!



준비물 : 콩나물, 숙주나물, 활동지 등

방법 :

1. 콩나물과 숙주나물을 씻어 물기를 제거해주세요.
2. 콩나물과 숙주나물을 다듬어주세요.
3. 활동지의 연못에 콩나물과 숙주나물로 만든 마이크를 개구리에게 선물해주세요.
4. 짜잔 멋진 개구리합창단이 완성되었어요!



○ 콩나물과 숙주나물을 맛있게 먹어 보아요! ○

10월 식단에는 주 1회 콩나물 또는 숙주나물로 만든 음식이 있습니다.
콩나물과 숙주나물이 들어간 음식을 먹어보고, 이야기를 함께 나눠보세요.

2단계 6일(화)

숙주된장죽

..... 식사지도tip

숙주에 비타민A가
풍부해 시력보호와
야맹증 등 안구질환
예방에 좋습니다.

3단계 16일(금)

돼지고기 콩나물볶음

..... 식사지도tip

콩나물에 들어있는
섬유질은 장내 숙변을
부드럽게 만들어
소화를 돕기 때문에
변비예방에 좋습니다.

3단계 21일(수)

닭살숙주국

..... 식사지도tip

숙주는 녹두가
발아하는 과정에서
비타민 C와 K가
3배 증가하는 특징이
있습니다.

4단계 27일(화)

콩나물들깨무침

..... 식사지도tip

콩나물은 비타민C가
풍부해 피로 회복에
도움을 주고,
면역력을 높여주어
감기를 예방을 해준답니다.

2026년



10월 식단 안내문



주요 공지사항

문의 02.940.4618

1. 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 식단 안내

- 성북센터는 매월 식단 내 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 기준을 따른 '서울미래밥상', '감탄한날' 식단을 제공하고 있습니다. 식단 활용에 참고해 주시기 바랍니다. (자세한 사항은 실천식단 안내문 참고)

2. 레시피 공모전 수상작 메뉴 활용 안내

- [2025년 어린이 단체급식 레시피 공모전]에서 최우수상을 수상한 아이동산어린이집의 '돼지고기가지미트볼조림'을 10/28(수) 점심으로 제공합니다. 시설 여건상 해당 메뉴 조리가 어려운 경우에는 별도의 감수절차 없이 '돼지고기가지조림'으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

3. 원산지 표시 안내

- 센터에서 제공하는 표준식단의 원산지 표시란은 표준레시피의 식재료를 기준으로 작성하며, 「농수산물 원산지 표시 등에 관한 법률 시행규칙」의 원산지 표시방법을 준수합니다. 메뉴 변경, 가공품 사용 등으로 원산지 표시 대상 품목이 추가·제외되는 경우, 원산지 표시란을 수정하여 작성하여야 합니다.
예) 10/26(월) 점심 '두부스테이크', 10/29(목) 점심 '케이준치킨샐러드' 등

4. 1~2세 떡류 대체식 식단 제공 안내

- 질식사고 예방을 위해 1~2세 유아 식단에 떡류를 제공하지 않고 있으나, 떡류 제공 증빙서류(떡류 제공 기간이 포함된 운영위원회 의결서, 회의록 등)를 제출한 시설에 한해 떡류 대체식이 포함된 1~2세 유아 식단을 제공합니다. (필요한 경우 센터로 문의)

식품알레르기 및 원산지 표시

1. 식품알레르기 유발물질 표시(19종)

- 식품알레르기 유발물질이 포함된 메뉴는 메뉴명 옆에 알레르기 유발물질 번호 표시
- 사용하는 (가공)식품에 따라 식품알레르기 유발물질 포함 여부가 달라질 수 있으므로 식품표시사항 확인 필요

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

2. 농축수산물 및 가공품 원산지 표시(29종)

구분	품목
농산물(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찐쌀, 쌀 가공품 포함), 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시), 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
축산물(6종)	쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20종)	명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 추꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물가공품 포함)

단백질군 식품별 주찬 제공 횟수(총 20일)

토요일, 생일식단 제외

구분 (가공식품 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기· 오리고기	난류	두부류	수산물
주찬 제공 횟수	4	4	4	3	3	2
(시설선택식단) 제공 횟수	1	-	-	-	1	-

식생활정보자료

자료명	구분	주제
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 푸드브릿지 안내문	영양	아삭한 한입에 자연의 생기를 담은 맛 '콩나물·숙주나물'
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 실천식단 안내문	영양	소소한날 · 당연한날 · 감탄한날 · 서울미래밥상 소개
서울지역 급식관리지원센터 공동개발 가정통신문	영양	뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 '호박씨'
식생활안전관리원 통신교육자료	영양	가을 제철 식재료 안전하고 건강하게 섭취하기



성북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

2026년



10월 실천식단 안내문

성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 실천식단은 센터에서 자체 개발한 '소소한날(저나트륨)·당연한날(저당)·감탄한날(저철)' 및 서울시에서 시행하는 '서울미래밥상' 메뉴로 운영됩니다.



10/2 (금)

당연한날 - 쇠고기단호박영양밥+양념장

설탕 등 단순당의 섭취를 줄이고, 자연 단맛을 활용한 저당 메뉴를 제공하는 날
(서울시 당류 섭취 저감화 사업 '일당오십의 날'에 맞춰 매일 5일에 제공)



- 1 주요 식재료 : 쇠고기, 단호박
- 2 단호박은 식이섬유와 비타민을 풍부하게 함유하고 있어 건강한 식단에 도움이 되며, 달콤하고 부드러운 식감을 가지고 있어요.
- 3 쇠고기는 단백질과 철분이 풍부해 아이들의 성장과 건강한 혈액 생성에 도움을 주며 채소와 함께 조리하면 영양 균형도 더욱 좋아집니다.

10/7 (수)

감탄한날 - 연근데리야끼조림

식물성 단백질을 이용한 지속가능한 식생활을 실천하는 날
(서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업(서울미래밥상) 기준 준수)



- 1 주요 식재료 : 연근, 간장
- 2 연근에는 식이섬유와 비타민, 미네랄이 들어 있어 영양 보충에 도움을 주고, 담백한 맛과 독특한 식감을 가졌어요.
- 3 간장은 콩을 발효해 만든 식품으로, 음식에 감칠맛과 짭짤한 맛을 더해 풍부한 맛을 내며 깊고 구수한 향과 맛이 있어요.

10/13 (화)

서울미래밥상 - 버섯무밥+양념장

시민 건강과 지구 미래를 위해 영양 균형은 높이고 탄소 배출은 줄인 건강하고 균형 잡힌 식생활을 실천하는 날



- 1 주요 식재료 : 표고버섯, 무
- 2 표고버섯은 식이섬유와 비타민, 미네랄이 들어 있어 영양 보충에 도움을 주고, 쫄깃한 식감과 깊고 풍부한 맛 덕분에 볶음, 조림, 국 등 여러 가지 조리법으로 맛있게 먹을 수 있어요.
- 3 무는 비타민과 식이섬유가 들어 있어 성장기 아이들의 균형 잡힌 영양 섭취에 도움을 주고, 아삭한 식감과 시원하고 은은한 단맛을 가졌어요.

10/27 (화)

소소한날 - 콩나물들깨무침

나트륨 함량이 적거나 나트륨 배출을 돕는 식품을 활용해 저나트륨 메뉴를 제공하는 날



- 1 주요 식재료 : 콩나물, 들깨
- 2 콩나물에는 단백질과 식이섬유, 비타민과 미네랄이 들어 있어 성장기 아이들의 건강한 성장과 발달에 도움을 주고, 아삭한 식감과 담백하고 시원한 맛을 가졌어요.
- 3 들깨에는 식이섬유와 비타민, 미네랄이 들어 있어 건강한 식단에 도움을 주고, 고소하고 부드러운 맛으로 다양한 요리와 잘 어울려 맛있게 먹을 수 있어요.