

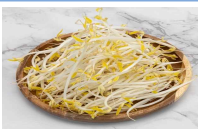
2026년 10월 유아 식단표 (만3~5세)

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주 · 콩나물>		1 (목)		2 (금) 당연한날	3 (토)
오전간식			★호두죽 ^⑭		키위	개천절
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!		흑미밥 황태국 ^{⑤⑥} 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 참나물들기름무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		쇠고기단호박영양밥 ^{⑤⑥⑭} +양념장 ^{⑤⑥} 열갈이된장국 ^{⑤⑥} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후간식			당근 ^⑬ &떠먹는요구르트 ^②		밤식빵 ^{①②⑥} 우유 ^②	
열량(kcal)/단백질(g)			617/28		613/23	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	대체휴일	◆숙주된장죽 ^{⑤⑥}	굴 ^⑬ &치즈 ^②	감자죽	한글날	우유 ^②
점 심		수수밥 쇠고기양파국 ^⑩ 미나리달걀찜 ^① 아욱나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	차조밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 새우살채소볶음 ^{⑤⑨} 간장두부두루치기 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	닭살구이덮밥 ^{⑤⑥⑮} 어묵탕 ^{⑤⑥} 브로콜리참깨무침 배추김치 ^⑨		어묵볶음밥 ^{⑤⑥} 달걀팥국 ^① 구운애호박무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식		★찐고구마 ^⑬ &우유 ^②	로제스파게티 ^{②⑥⑭} &보리차	배 ^⑬ &우유 ^②		★청포도 ^⑬ &떠먹는요구르트 ^②
열량(kcal)/단백질(g)		655/23	607/29	631/27		605/23
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	국물시리얼&우유 ^②	들깨부추죽	오이 ^⑬ &떠먹는요구르트 ^②	쇠고기참나물죽 ^{⑤⑥⑭}	사과 ^⑬	우유 ^②
점 심	현미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기당근찜 ^{⑤⑥⑭} 고사리나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	버섯무밥+양념장 ^{⑤⑥} 건새우감자국 ^{⑤⑥⑨} 두부카레조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 물만둣국 ^{⑤⑥⑩} 시금치스크램블에그 ^{①②⑤} ★방울토마토카프레제 ^{②⑭} 배추김치 ^⑨	보리밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 닭살우엉조림 ^{⑤⑥⑮} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	기장밥 유부숙갓국 ^{⑤⑥} ◆돼지고기콩나물볶음 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭살불고기새싹비빔밥 ^{⑤⑥⑮} 돼지고기완자탕 ^{⑤⑥⑩} 우엉채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	참치주먹밥 ^⑤ &보리차	바나나 ^⑬ &우유 ^②	볶음우동 ^{⑤⑥} &보리차	★찐단호박 ^⑬ &우유 ^②	소보로빵 ^{①②④⑥} &우유 ^②	배 ^⑬ &치즈 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	644/28	641/24	614/25	601/27	632/26	622/28
일 자	19 (월)	20 (화) ★생일식단★	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	미숫가루 ^⑤ &우유 ^②	사과	굴 ^⑬	삼색채소죽 ^{⑤⑥}	배	우유 ^②
점 심	흑미밥 두부탕국 ^{⑤⑥} 훈제오리파프리카구이 시래기나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑭} 순살찜닭 ^{⑤⑥⑮} 양배추요거트샐러드 ^② 깍두기 ^⑨	돼지고기소보로볶음밥 ^{⑤⑥⑩} ◆닭살죽국 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리숙회+소스 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 달걀당면국 ^{①⑤⑥} 순두부찜+양념장 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기산적 ^{⑤⑥⑭} 미나리사과무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기갯잎덮밥 ^{⑤⑥⑭} 미나리된장국 ^{⑤⑥} 달걀후라이 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨
오후간식	참깨주먹밥 ^⑤ &보리차	케이크 ^{①②⑥} &우유 ^②	프렌치토스트 ^{①②⑥} &우유 ^②	★찐감자 ^⑬ &우유 ^②	단팥빵 ^{①②⑥} &우유 ^②	바나나 ^⑬ &떠먹는요구르트 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	654/25	620/23	620/27	628/24	607/28	619/28
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)
오전간식	국물시리얼&우유 ^②	게살스프 ^{①⑤⑥⑧}	바나나 ^⑬ &우유 ^②	청경채치즈죽 ^②	사과 ^⑬	우유 ^②
점 심	백미밥 쇠고기아욱국 ^⑩ 두부스테이크 ^{①②⑤⑥⑭} 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	보리밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 닭살부추찜 ^{⑤⑥⑮} ◆콩나물들깨무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨	기장밥 버섯전골 ^{⑤⑥} 돼지고기가지조림 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	쇠고기하이라이스 ^{⑤⑥⑭} 케이준치킨샐러드 ^{①⑤⑥⑮} +오리엔탈드레싱 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	현미밥 돈육청국장찌개 ^{⑤⑥⑩} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 열갈이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	달걀채소볶음밥 ^{①⑤⑥} 게살탕국 ^{①⑤⑥⑧} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	과일샐러드 ^{①⑤} &보리차	★찐고구마 ^⑬ &우유 ^②	어묵주먹밥 ^{⑤⑥} &보리차	간장비빔국수 ^{⑤⑥} &보리차	후레시번 ^{①②⑥} &우유 ^②	단감 ^⑬ &치즈 ^②
열량(kcal)/단백질(g)	650/23	601/26	658/26	658/28	605/25	603/23
원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩	식육가공품
	한우	돼지고기	식육가공품	훈제오리고기	두부	두부스테이크
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀	쌀	배추김치	콩	콩	국내산
	(백미/현미/흑미/잡쌀)	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

식단출처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주 · 콩나물>				1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)			
오전간식					★호두죽⑭	키위	개천절			
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!				흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 참나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑭ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백각두기⑨				
오후간식					당근⑬ &떠먹는요구르트②	밤식빵①②⑥우유②				
열량(kcal)/단백질(g)					432/20	444/17				
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날		8 (목)	9 (금)	10 (토)			
오전간식		◆숙주된장죽⑤⑥	굴⑬&치즈②		감자죽	한글날	우유②			
점 심	대체휴일	수수밥 쇠고기양파국⑭ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 간장두부두루치기⑤⑥ 백배추김치⑨		달걀구이된장⑤⑥⑭ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨			
오후간식		★찐고구마⑬&우유②	로제스파게티②⑥⑭ &보리차		배⑬&우유②		★청포도⑬ &떠먹는요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)		471/17	415/20		456/19		470/19			
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)				
오전간식	곡물시리얼&우유②	들깨부추죽	오이⑬ &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑭	사과⑬	우유②				
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑭ 고사리나물⑤⑥ 백각두기⑨	버섯우밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★방울토마토카프레제②⑭ 백배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우영조림⑤⑥⑭ 청포묵김무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 유부숙갓국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑭ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	달걀불고기새싹비빔밥⑤⑥⑭ 돼지고기완자탕⑤⑥⑭ 우영채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨				
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	바나나⑬&우유②	볶음우동⑤⑥&보리차	★찐단호박⑬&우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	배⑬&치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)	464/20	462/18	430/18	436/19	456/19	471/22				
일 자	19 (월)	20 (화) ★생일식단★	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)				
오전간식	미숫가루⑤&우유②	사과	굴⑬	삼색채소죽⑤⑥	배	우유②				
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 순살찜닭⑤⑥⑭ 양배추요거트샐러드② 백각두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑭ 브로콜리숙취+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 갓잎된장무침⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑭ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기갓잎된장⑤⑥⑭ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백각두기⑨				
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	케이크①②⑥ &우유②	프렌치토스트①②⑥ &우유②	★찐감자⑬&우유②	단팥빵①②⑥&우유②	바나나⑬ &떠먹는요구르트②				
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	448/17	448/20	454/18	440/20	479/22				
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)				
오전간식	곡물시리얼&우유②	게살스프①⑤⑥⑧	바나나⑬&우유②	청경채치즈죽②	사과⑬	우유②				
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑥ 두부스테이크①②⑤⑥⑭ 오이나물⑤⑥ 백각두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑭ ◆콩나물들깨무침⑤ 백배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑭ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑭ 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑭ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑭ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백각두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨				
오후간식	과일샐러드①⑤&보리차	★찐고구마⑬&우유②	어묵주먹밥⑤⑥ &보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레시번①②⑥ &우유②	단감⑬&치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	453/20	439/18	458/18				
원산지 표시										
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩		식육가공품			
	한우	돼지고기		식육가공품	훈제오리고기	두부	순두부	두부스테이크		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	쇠고기	돼지고기	닭갈비
	쌀		배추김치		콩					
	(백미/현미/흑미/잡쌀)		배추		고춧가루		두부	순두부	국내산	
국내산		국내산		국내산		국내산				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 (*⑬야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)										

위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

식단출처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

* 각 반찬류 옆 번호는 하단의 알레르기 유발식품을 안내합니다.