

2026년 10월 유아 식단표

(3~5세 유아 식단)

◎ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

정릉1동어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>	★생일식단★	★견학식단★	1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)
오전간식		사과	바나나	당근 &떠먹는요구르트②	키위	
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 당근사과주스	흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기단호박양념밥⑤⑥⑬ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		케이크①②⑥ &우유②	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	칼국수⑥	밤식빵①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		620/23	604/22	618/30	613/23	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		◆숙주된장죽⑤⑥	굴 & 치즈②	배		우유②
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑬ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭살구이덮밥⑤⑥⑬ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀파국① 구운애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		★찐고구마 & 우유②	로제스파게티②⑥⑬ &보리차	잼샌드위치①②⑥ &우유②		★포도 & 떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)		655/23	607/29	621/27		605/23
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	곡물시리얼 &우유②	바나나 & 우유②	오이 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑬	사과	우유②
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★토마토카프레제②⑬ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우엉조림⑤⑥⑬ 청로복김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부숙감국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살불고기새싹비빔밥⑤⑥⑬ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤ & 보리차	부추전①⑤⑥ & 보리차	볶음우동⑤⑥ & 보리차	★찐단호박 & 우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	배 & 치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	644/28	617/25	614/25	601/27	632/26	622/28
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	미숫가루⑤⑩ &우유②	★포도 & 치즈②	굴	삼색채소죽⑤⑥	배	우유②
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배우국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림① ⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆닭살숙주국⑤⑥⑬ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑬ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기갯잎덮밥⑤⑥⑬ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	참깨주먹밥⑤ & 보리차	수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ &우유②	★찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑥ &우유②	바나나 &떠먹는요구르트②
열량(kcal)/단백질(g)	654/25	620/32	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	곡물시리얼 &우유②	게살스프①⑤⑥⑧	바나나 & 우유②	파프리카 &떠먹는요구르트②	사과	우유②
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑬ 두부스테이크①②⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑬ ◆콩나물들깨무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가자조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑬ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 돈육국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	과일샐러드①⑤ & 보리차	★찐고구마 & 우유②	어묵주먹밥⑤⑥ & 보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레스비①②⑥ &우유②	단감 & 치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	650/23	601/26	658/26	608/28	605/25	603/23
공지사항	- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. (시설선택식단) : 별도의 갑수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. - 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. - 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. - 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. - 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. - 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) - 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.					식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식 ◆푸드브릿지
원산지 표시	쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	배추김치 배추 고춧가루	쌀(밥/죽/누룽지) 백미 현미 흑미 잡쌀	콩 두부 순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치주먹밥	훈제오리파프리카구이	햄채소김밥			
	참치(다랑어)	훈제오리고기(오리고기)	햄(돼지고기)			
	원양산	국내산	국내산			
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					

2026년 10월 영아 식단표

(1~2세 영아 식단)

◎ 발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터

정릉1동어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>	★생일식단★	★견학식단★	1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)					
오전간식		사과	바나나	당근 &떠먹는요구르트②	키위						
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 준답니다!	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 당근사과주스	흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑬ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		케이크①②⑥ &우유②	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	칼국수⑥	밤식빵①②⑥ &우유②						
열량(kcal)/단백질(g)		448/17	436/17	433/21	444/17						
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)					
오전간식		◆숙주된장죽⑤⑥	굴 & 치즈②	배		우유②					
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑬ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근데리야끼조림⑤⑥ 배추김치⑨	달걀구이덮밥⑤⑥⑬ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		★찐고구마 & 우유②	로제스파게티②⑥⑬ &보리차	잼샌드위치①②⑥ &우유②		★포도 &떠먹는요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)		471/17	415/20	449/20		470/19					
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)					
오전간식	곡물시리얼 &우유②	바나나 & 우유②	오이 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑬	사과	우유②					
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★토마토카프레제②⑬ 배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우엉조림⑤⑥⑬ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부숙감국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀불고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑬ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전①⑤⑥&보리차	볶음우동⑤⑥&보리차	★찐단호박 & 우유②	소보로빵①②④⑥ &우유②	배 & 치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	464/20	446/18	430/18	436/19	456/19	471/22					
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)					
오전간식	미숫가루⑤⑩ &우유②	★포도 & 치즈②	굴	삼색채소죽⑤⑥	배	우유②					
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩가루배우국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림① ⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑬ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑬ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기갯잎덮밥⑤⑥⑬ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨					
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	프렌치토스트①②⑥ &우유②	★찐감자 & 우유②	모닝빵①②⑥ &우유②	바나나 &떠먹는요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	424/22	448/20	454/18	440/20	479/22					
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)					
오전간식	곡물시리얼 &우유②	게살스프①⑤⑥⑧	바나나 & 우유②	파프리카 &떠먹는요구르트②	사과	우유②					
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑬ 두부스테이크①②⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑬ ◆콩나물들깨무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑬ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식	과일샐러드①⑤&보리차	★찐고구마 & 우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레스비①②⑥ &우유②	단감 & 치즈②					
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	426/20	439/18	603/23					
공지사항	- 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. ★(시설선택식단) : 별도의 갑주 절차 없이 사용하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다. - 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★제공주의메뉴를 표시하였습니다. - 매주 3회 이상 자연간식(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다. - 매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다. - 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활) 메뉴를 제공합니다. - 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '국없는날'을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제) - 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다.					식단 표시 내용 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식 ◆푸드브릿지					
원산지 표시	쇠고기 한우	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		콩			
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	참치주먹밥	훈제오리파프리카구이	햄채소김밥								
	참치(다랑어)	훈제오리고기(오리고기)	햄(돼지고기)								
	원양산	국내산	국내산								
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)										