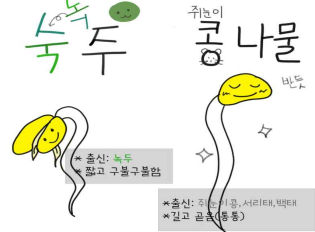


2026년 10월 식단표 (일반식)
1~2세 유아 식단

푸른성북어린이집

일 자		10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토) 개천절						
오전간식		콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로 회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다! 			당근  &떠먹는요구르트②	★청포도 							
점 심					흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백작두기⑨							
오후간식					칼국수⑥	밤식빵①②⑥&우유②							
열량(kcal)/단백질(g)					433/21	444/17							
일 자		5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금) 한글날	10 (토)						
오전간식			◆숙주된장죽⑤⑥	굴  &치즈②	배 		우유②						
점 심		대체휴일	수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 백작두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 간장두부두루치기⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀구이덮밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨						
오후간식			★찐고구마  &우유②	로제스파게티②⑥⑩ &보리차	잼샌드위치①②⑥ &우유②		★청포도  &떠먹는요구르트②						
열량(kcal)/단백질(g)			471/17	415/20	449/20		470/19						
일 자		12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)★견학식단★	16 (금)	17 (토)						
오전간식		곡물시리얼&우유②	바나나  &우유②	오이  &떠먹는요구르트②	바나나 	사과 	우유②						
점 심		현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백작두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 물만두국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★방울토마토크림제②⑩ 백배추김치⑨	햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 당근사과주스	기장밥 유부숙자국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백작두기⑨	달걀불고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨						
오후간식		참치주먹밥⑤&보리차	부추전①⑤⑥&보리차	들기름막국수③⑤⑥ &보리차	모닝빵①②⑥ &칼슘두유⑤	맘모스빵①②④⑥ &우유②	배  &치즈②						
열량(kcal)/단백질(g)		464/20	446/18	430/18	436/17	456/19	471/22						
일 자		19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)						
오전간식		미숫가루⑤&우유②	★청포도  &치즈②	굴 	삼색채소죽⑤⑥	배 	우유②						
점 심		흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★쇠고기매추리알장조림①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백작두기⑨	돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆달걀숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 갯잎된장무침⑤⑥ 백작두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기갯잎덮밥⑤⑥⑩ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백작두기⑨						
오후간식		참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	★찐단호박  &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)★생일식단★	29 (목) 국없는날	30 (금)	31 (토)						
오전간식		곡물시리얼&우유②	게살스프①⑤⑥⑧	굴 	파프리카  &떠먹는요구르트②	사과 	우유②						
점 심		백미밥 쇠고기야육국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백작두기⑨	보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ ◆콩나물들깨무침⑤ (백)배추김치⑨	백미밥 ★가자미살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양상추요거트샐러드② 백작두기⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백작두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 백작두기⑨						
오후간식		★단호박떡&보리차	★찐고구마  &우유②	케이크①②⑥&우유②	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	후레시번①②⑥ &우유②	단감  &치즈②						
열량(kcal)/단백질(g)		468/17	436/19	448/17	431/20	439/18	458/18						
가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 별도의 감수 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						
원산지 표시							콩						
							현미	흑미	참쌀	두부	순두부		
원산지 표시							국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
							오리고기	참치주먹밥	훈제오리파프리카구이	햄채소김밥(주먹밥)			
원산지 표시							참치(다량어)	훈제오리고기(오리고기)		햄(돼지고기)			
							국내산	원양산	국내산	국내산		국내산	
식품알레르기 유발물질							①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲꽃 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)						

모든 식자재- 서울특별시 공공급식 및 풀무원, 떡류-떡사랑, 빵류-파리바게트에서 공급받음

문의 : 02-940-4618

2026년 10월 이유식 후기 · 완료기 식단

푸른성북어린이집

일 자	★ 12개월 이전 제한식품 ★			1 (목)	2 (금)	3 (토) 개천절	
오전간식	★ 곡류 메밀/달거나 지방이 많은 빵, 과자 ★ 어육류 돼지고기/등푸른생선 /어패류/달걀흰자 ★ 과일류 복숭아/토마토/딸기		★ 유제품류 생우유/생크림/연유 ★ 유지·당류 견과류/꿀 ★ 알념 및 기타 소금/설탕 등 조미료		아기치즈②	사과	
후기					노른자취나물무른밥①	쇠고기단호박무른밥⑩	
완료기					달걀취나물진밥①	쇠고기단호박진밥⑩	
오후간식					칼국수⑥	플레인요구르트②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)					290/11	223/10	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	297/12	262/11					
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금) 한글날	10 (토)	
오전간식	대체휴일	플레인요구르트②	굴	배	 한글 창제를 기념하고 한글의 우수성을 기원하기 위한 국경일입니다. 한글날의 의미를 되새기며 태극기를 게양하십시오.	사과	
후기		쇠고기숙주무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	닭가슴살브로콜리무른밥⑮		노른자현미무른밥①	
완료기		쇠고기숙주진밥⑩	두부애호박진밥⑤	닭가슴살브로콜리진밥⑮		달걀현미진밥①	
오후간식		찐고구마&보리차	아기치즈②	플레인요구르트②		아기치즈②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)		276/10	167/7	202/11		227/8	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	297/12	199/8	235/12	236/9			
일 자	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)	
오전간식	플레인요구르트②	바나나	플레인요구르트②	아기치즈②	사과	배	
후기	쇠고기청경채무른밥⑩	두부부추무른밥⑤	노른자오이무른밥①	닭가슴살참나물무른밥⑮	두부가지무른밥⑤	닭가슴살양파무른밥⑮	
완료기	쇠고기청경채진밥⑩	두부부추진밥⑤	달걀오이진밥①	닭가슴살참나물진밥⑮	두부가지진밥⑤	닭가슴살양파진밥⑮	
오후간식	채소주먹밥&보리차	아기치즈②	아기쌀떡&보리차	찐단호박&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	279/11	178/8	262/9	181/10	203/8	172/9	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	315/13	208/10	268/10	214/11	233/9	205/10	
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)	
오전간식	찐고구마&보리차	아기치즈②	굴	아기치즈②	배	바나나	
후기	두부시래기무른밥⑤	쇠고기애호박무른밥⑩	닭가슴살숙주무른밥⑮	노른자사과무른밥①	쇠고기김무른밥⑩	쇠고기당근무른밥⑩	
완료기	두부시래기진밥⑤	쇠고기애호박진밥⑩	닭가슴살숙주진밥⑮	달걀사과진밥①	쇠고기김진밥⑩	쇠고기당근진밥⑩	
오후간식	플레인요구르트②	식빵①②⑥&보리차	플레인요구르트②	찐감자&보리차	플레인요구르트②	아기치즈②	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	245/9	225/10	197/11	221/8	215/10	197/9	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	277/10	261/11	229/12	265/10	251/12	234/10	
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)★생일식단★	29 (목)	30 (금)	31 (토)	
오전간식	아기치즈②	플레인요구르트②	굴	오렌지	사과	플레인요구르트②	
후기	쇠고기아욱무른밥⑩	닭가슴살무른밥⑮	가자미살미역무른밥	쇠고기파프리카무른밥⑩	노른자열갈이무른밥①	노른자버섯무른밥①	
완료기	쇠고기아욱진밥⑩	닭가슴살무진밥⑮	가자미살미역진밥	쇠고기파프리카진밥⑩	달걀열갈이진밥①	달걀버섯진밥①	
오후간식	찐단호박&보리차	찐고구마&보리차	플레인요구르트②	플레인요구르트②	아기치즈②	단감	
후기 열량(kcal)/단백질(g)	212/9	246/11	207/10	217/10	207/8	234/9	
완료기 열량(kcal)/단백질(g)	233/11	278/12	240/12	254/11	212/9	239/10	
공지사항	☺ 후기 이유식 포인트 ☺ 1. 후기는 9~11개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세 번 이유식을 섭취하면서 이유식이 주식이 되도록 합니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 이유식에 5가지 식품군을 매 끼니 골고루 섭취해야 합니다. (곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 채소류, 과일류, 우유 및 유제품류) 5. 무른밥에서 점차 진밥의 형태로 진행합니다. 6. 스스로 먹는 연습을 합니다.			☺ 완료기 이유식 포인트 ☺ 1. 완료기는 12-15개월, 오전간식/이유식/오후간식으로 제공합니다. 2. 하루 세끼 일반식으로 정착해 나갑니다. 3. 다양한 음식을 경험하게 합니다. 4. 영양이 풍부한 간식을 준비하며 단 음식의 섭취를 피합니다. 5. 스스로 먹는 연습을 합니다. 6. 젓병 사용을 중단합니다.			
	• 식단 제공 기준, 식품알레르기 및 원산지 표시, 식단 감수 등에 대한 안내는 2~3페이지를 참고해 주시기 바랍니다. • 간식 제공 시, 우유 알레르기 영아는 아기두유⑤로 대체하여 제공하시기 바랍니다. • 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의해 주시기 바랍니다. • (시설선택식단) : 급식계획단계에서 선택 가능한 메뉴로 별도 감수 절차 없이 상세 메뉴명 기록하여 활용합니다. • 동일 메뉴 2회 제공 시, 끼니마다 별도 조리하며 2시간 이내 섭취 및 배식합니다.						
원산지 표시	쇠고기 (한우)	닭고기	동태	쌀(밥/죽/누룽지)		콩 두부	기타
	국내산	국내산	국내산	백미	현미	국내산	산
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰쇠고기 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다).						

10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



🎤 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🎤 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도세) 뇌 건강을 살리는 계절음식

🎤 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🥣 재료 • 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.

