



2026년 10월 식단



<만1세~만2세 영아반, 만3세~만5세 유아반>

성북구어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>				1일(목)		2일(금)		3일(토)			
오전 간식	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!				당근🍃 떠먹는요구르트②		포도🍇		개 천 절			
점 심					흑미밥 황태국⑤⑥ 간장오징어볶음⑤⑥⑰ 취나물들기름무침 ⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기단호박영양밥 ⑤⑥⑱+양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식					칼국수⑥		채소전①⑤⑥,우유②					
유아 열량(kcal)/단백질(g)					607/31		613/23					
영아 열량(kcal)/단백질(g)					426/22		444/17					
일 자	5일(월)		6일(화)		7일(수)		8일(목)		9일(금)		10일(토)	
오전 간식	대체 휴일		◆숙주된장죽⑤⑥		굴🌿, 치즈②		배🍌		한 글 날		우유②	
점 심			수수밥 쇠고기양파국⑱ 훈제오리마리찌⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기 ⑤⑥ 연근데리야끼조림 ⑤⑥ 배추김치⑨		닭살구이덮밥⑤⑥⑱ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨				어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식			★찐고구마🍃,우유②		로제스파게티②⑥⑱ 보리차		잼샌드위치①②⑥ 우유②				★포도🍇 떠먹는요구르트②	
유아 열량(kcal)/단백질(g)			668/25		607/29		621/27				605/23	
영아 열량(kcal)/단백질(g)			480/18		415/17		449/20				470/19	
일 자	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)		17일(토)	
오전 간식	곡물시리얼, 우유②		바나나🍌, 우유②		오이🍃 떠먹는요구르트②		쇠고기참나물죽 ⑤⑥⑱		사과🍏		우유②	
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑱ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨		버섯우밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 북어미역국⑤⑥ 훈제오리채소구이⑤ ★양상추토마토 샐러드+드레싱⑱ 배추김치⑨		보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우영조림⑤⑥⑱ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 유부숙갓국⑤⑥ 오징어콩나물볶음 ⑤⑥⑰ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		닭살불고기새싹 비빔밥⑤⑥⑱ 돼지고기완자탕 ⑤⑥⑱ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	참치주먹밥⑤,보리차		부추전①⑤⑥,보리차		볶음우동⑤⑥,보리차		★찐단호박🍃,우유②		★찐고구마🍃,우유②		배🍌, 치즈②	
유아 열량(kcal)/단백질(g)	644/28		617/25		625/28		601/27		619/27		622/28	
영아 열량(kcal)/단백질(g)	464/20		446/18		437/20		436/19		448/20		471/22	
일 자	19일(월)		20일(화)		21일(수)		22일(목)		23일(금)		24일(토)	
오전 간식	미숫가루⑤,우유②		★포도🍇, 치즈②		굴🌿		삼색채소죽⑤⑥		단감🍎		우유②	
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		쇠고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑱ ◆닭살숙주국⑤⑥⑱ 브로콜리숙회 +소스⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 사골당면국⑱ 순두부찜⑤ +양념장⑤⑥ 갯잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑱ 미나리사과무침⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기갯잎덮밥 ⑤⑥⑱ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨	
오후 간식	참깨주먹밥⑤,보리차		수제비⑥		프렌치토스트①②⑥ 우유②		★찐감자🍌, 우유②		모닝빵①②⑥,우유②		바나나🍌 떠먹는요구르트②	
유아 열량(kcal)/단백질(g)	654/25		620/32		678/27		652/26		607/28		619/28	
영아 열량(kcal)/단백질(g)	482/19		424/22		486/20		470/19		440/20		479/22	
일 자	26일(월)		27일(화) ＜생일 축하＞		28일(수)		29일(목)		30일(금)		31일(토)	
오전 간식	곡물시리얼, 우유②		사과🍏		바나나🍌, 우유②		파프리카🍃 떠먹는요구르트②		사과🍏		우유②	
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑱ 두부스테이크 ①②⑤⑥⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 ★가자미살미역국 ⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑱ 양배추요거트샐러② 깍두기⑨		기장밥 버섯전골⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ +타르타르소스①⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		쇠고기하이라이스 ⑤⑥⑱ 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드 ①⑤⑥⑱ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 청국장찌개⑤⑥ 간장고등어조림⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥 ①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	★단호박범벅①⑤ 보리차		케이크①②⑥,우유②		어묵주먹밥⑤⑥ 보리차		간장비빔국수⑤⑥ 보리차		후레시버①②⑥ 우유②		단감🍎, 치즈②	
유아 열량(kcal)/단백질(g)	650/23		620/23		665/26		608/28		663/31		603/23	
영아 열량(kcal)/단백질(g)	468/17		448/17		478/19		426/20		477/22		458/18	
원산지 표시	한우	돼지고기	닭고기	오징어	고등어	오리고기	삼치	참치 (다랑어)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산				
	배추	고춧가루	쌀(밥 / 죽 / 누룽지)		두부/ 연두부/ 순두부		생선까스	가자미				
	국내산	국내산	국내산		국내산		러시아산	미국산				
식단 표시 자연간식🍃 알레르기유발식품 ◆푸드브릿지 ★제공주의 메뉴 * 영아반은 배추김치, 깍두기 대신 백김치가 매일 제공됩니다.												



성북생명숲어린이집