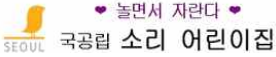


2026년 10월 식단표

1~2세 유아 식단 / 3~5세 유아 식단

작성자 : 윤정희 교사



일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>				1 (목)		2 (금)					
오전간식	-콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 -숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!				파프리카죽 흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ (백)배추김치⑨							
점 심					당근♣ &떠먹는요구르트②							
오후간식					385/19 545/27							
열량(kcal)/단백질(g)												
일 자	5 (월)		6 (화)		7 (수) 감탄한날		8 (목)		9 (금)			
오전간식			◆숙주된장죽⑤⑥ 수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		굴♣&치즈② 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 간장두부두루치기⑤⑥ 연근데리야끼조림⑤⑥ (백)배추김치⑨		감자죽 닭살구이덮밥⑤⑥⑩ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 (백)배추김치⑨					
점 심			★찐고구마♣&우유②		로제스파게티②⑥⑩ &보리차		배♣&우유②					
오후간식			471/17 655/23		415/20 607/29		456/19 631/27					
열량(kcal)/단백질(g)	대체휴일											
일 자	★생일잔치★		13 (화) 서울미래밥상		14 (수)		15 (목)		16 (금)			
오전간식	굴♣		들깨부추죽		오이♣ &떠먹는요구르트②		쇠고기참나물죽⑤⑥⑩		사과♣			
점 심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드② (백)깍두기⑨		버섯무밥+양념장⑤⑥ 건새우감자국⑤⑥⑨ 두부카레조림⑤⑥ (백)배추김치⑨		백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ 토마토카프레제②⑩ (백)배추김치⑨		보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우엉조림⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ (백)배추김치⑨		기장밥 유부숙감국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ (백)깍두기⑨			
오후간식	케이크①②⑥&우유②		바나나♣&우유②		복음우동⑤⑥&보리차		★찐단호박♣&우유②		소보로빵①②④⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	448/17 620/23		462/18 641/24		430/18 614/25		436/19 601/27		456/19 632/26			
일 자	19 (월)		20 (화)		21 (수)		22 (목)		★승마체험★			
오전간식	미숫가루⑤&우유②		열무죽		굴♣		삼색채소죽⑤⑥		청포도♣			
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ (백)배추김치⑨		백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ ◆닭살숙주국⑤⑥⑩ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ (백)배추김치⑨		차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깨끗이된장무침⑤⑥ (백)깍두기⑨		햄채소주먹밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 치킨너겟⑤⑥⑩			
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차		★포도♣&우유②		프렌치토스트①②⑥&우유②		★찐감자♣&우유②		스틱브레드①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	482/19 654/25		444/22 613/31		448/20 620/27		454/18 628/24		465//20 646/28			
일 자	26 (월)		27 (화) 소소한날		28 (수)		29 (목) 국없는날		30 (금)			
오전간식	국물시리얼&우유②		개살스프①⑤⑥⑧		바나나♣&우유②		청경채치즈죽②		사과♣			
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ (백)깍두기⑨		보리밥 무채된장국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑩ ◆콩나물들깨무침⑤ (백)배추김치⑨		기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지미트볼조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨		쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ (백)배추김치⑨		현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 열갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨			
오후간식	과일샐러드①⑤&보리차		★찐고구마♣&우유②		어묵주먹밥⑤⑥&보리차		간장비빔국수⑤⑥ &보리차		후레시번①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	468/17 650/23		436/19 601/26		473/19 658/26		448/20 658/28		439/18 605/25			
공지사항	• 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, 전서류 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	잡쌀	두부	순두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	훈제오리파프리카구이			햄채소주먹밥		두부스테이크			돼지고기가지미트볼조림		케이준치킨샐러드	
식품알레르기 유발물질	훈제오리고기(오리고기)			햄(돼지고기)		두부			돼지고기		닭고기	
	국내산			국내산		국내산			국내산		국내산	
	①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											

