

2026년 10월 식단표

발행처: 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

1,2세(영아)/3~5세(유아) 식단

고려대학교서울캠퍼서어린이집

일 자		10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>				1 (목)		2 (금) 당연한날			
오전간식		 콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!				당근 &떠먹는요구르트②		키위			
점 심						흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ (두부부침) 취나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 방울토마토		쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ (달걀채소비빔밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 구이김			
오후간식						칼국수⑥		밤식빵①②⑥&우유②			
열량(kcal)/단백질(g)						영 433/21 유 618/30		영 444/17 유 613/23			
일 자		5 (월) 대체휴일		6 (화)		7 (수) 감탄한날		8 (목)		9 (금) 한글날	
오전간식				◆숙주된장죽⑤⑥		굴&치즈②		배			
점 심				수수밥 쇠고기양파국⑩ (미소장국) 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 요구르트		차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 연근데리야끼조림⑤⑥ 백배추김치⑨ 무채나물		달걀구이덮밥⑤⑥⑩ (달걀채소비빔밥) 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨ 김가루			
오후간식				★찐고구마&우유②		로제스파게티②⑥⑩ &보리차		잼샌드위치①②⑥ &우유②			
열량(kcal)/단백질(g)				영 471/17 유 655/23		영 415/20 유 607/29		영 449/20 유 621/27			
일 자		12 (월)		13 (화) 서울미래밥상		14 (수)		15 (목)		16 (금)	
오전간식		곡물시리얼&우유②		바나나&우유②		오이 &떠먹는요구르트②		쇠고기참나물죽⑤⑥⑩ (시리얼&우유)		사과	
점 심		현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ (달걀후라이) 고구마순나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 사과주스		버섯무밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨ 얼무나물		백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ (미소장국) 시금치스크램블에그①②⑤ (미소장국) ★방울토마토가프레제②⑩ 백배추김치⑨ 구이김		보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우영조림⑤⑥⑩ (두부부침) 청포묵김무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 요구르트		기장밥 유부숙가국⑤⑥ ★돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ (달걀후라이) 가지나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 해물완자전	
오후간식		참치주먹밥⑤&보리차		부추전①⑤⑥&보리차		들기름막국수③⑤⑥ &보리차		★찐단호박&우유②		★찐고구마&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		영 464/20 유 644/28		영 446/18 유 617/25		영 430/18 유 614/25		영 436/19 유 601/27		영 456/19 유 632/26	
일 자		19 (월)		20 (화)		21 (수)		22 (목)		23 (금)	
오전간식		미숫가루⑤&우유②		★포도&치즈②		굴		삼색채소죽⑤⑥		배	
점 심		흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 (두부부침) 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨ 콘샐러드		백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑩ (달걀후라이) (달걀후라이) 애호박나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 오렌지주스		돼지고기소보로볶음밥⑤⑥⑩ (달걀채소비빔밥) ◆달걀숙주국⑤⑥⑩ (미소장국) 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨ 김가루		차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 방울토마토		수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ (두부부침) 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨ 얼갈이나물	
오후간식		참깨주먹밥⑤&보리차		수제비⑥		★찐단호박&우유②		★찐감자&우유②		단팥빵①②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		영 482/19 유 654/25		영 424/22 유 620/32		영 448/20 유 620/27		영 454/18 유 628/24		영 440/20 유 607/28	
일 자		26 (월)		27 (화) 소소한날		28 (수)		29 (목)		30 (금)	
오전간식		곡물시리얼&우유②		게살스프①⑤⑥⑧		바나나&우유②		파프리카 &떠먹는요구르트②		사과	
점 심		백미밥 쇠고기아욱국⑩ (미소장국) 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 요구르트		보리밥 무채된장국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ (달걀후라이) ◆콩나물들깨무침⑤ 백배추김치⑨ 배		기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ (두부부침) 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨ 오이무침		쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ (달걀채소비빔밥) 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩ +오리엔탈드레싱⑤⑥ (달걀후라이) 백배추김치⑨ 구이김		현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ (미소장국) 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 주스	
오후간식		★단호박범벅&보리차		★찐고구마&우유②		어묵주먹밥⑤⑥&보리차		간장비빔국수⑤⑥ &보리차		후레시버①②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		영 468/17 유 650/23		영 436/19 유 601/26		영 473/19 유 658/26		영 431/20 유 617/28		영 439/18 유 605/25	
원산지 표시	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치		쌀		<식품 알레르기 유발물질>	
	한우					배추	고춧가루	밥/죽/누룽지		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	참치주먹밥		훈제오리 파프리카 구이	콩		햄채소김밥 (주먹밥)				⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	
	참치 (다량어)		훈제오리고기 (오리고기)	순두부	두부	햄 (돼지고기)					
	원양산		국내산	국내산	외국산	국내산				• 자연간식/★제품주의메뉴 • 대체식단:육류,땅콩 • 붉은색 메뉴는 본 칼로리 계산식에 포함되지 않음.	