

2026년 10월 식단표

0~2세 영아 식단

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)
오전간식	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			당근🌱 &떠먹는요구르트②	키위🌱	개천절
점 심				흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑩ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백각두기⑨	
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)	10 (토)
오전간식	대체휴일	◆숙주된장죽⑤⑥	굴🌱&치즈②	배🌱	한글날	우유②
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑩ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 연근데리야끼조림⑤⑥ 백배추김치⑨	닭살구이덮밥⑤⑥⑮ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀파국① 구운애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		★찐고구마🌱&우유②	로제스파게티②⑥⑩ &보리차	★감자샐러드①⑤ &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)	16 (금)	17 (토)
오전간식	곡물시리얼 &우유②	바나나🌱&우유②	오이🌱 &떠먹는요구르트②	쇠고기참나물죽⑤⑥⑩	사과🌱	우유②
점 심	현미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백각두기⑨	버섯우밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★방울토마토카프레제②⑩ 백배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 닭살우영조림⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 유부숙감국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 백각두기⑨	닭살불고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑮ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전①⑤⑥&보리차	들기름막국수③⑤⑥ &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	미숫가루⑤&우유②	★포도🌱&치즈②	굴🌱	삼색채소죽⑤⑥	단감🌱	우유②
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 콩가루배춧국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백각두기⑨	돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩ ◆닭살숙주국⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깍뚝된장무침⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑩ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기갯잎덮밥⑤⑥⑩ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백각두기⑨
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	피자토스트①②⑤⑥⑩ &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)★생일식단★	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	사과🌱	바나나🌱&우유②	파프리카🌱 &떠먹는요구르트②	사과🌱	우유②
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑩ 두부스테이크①②⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 ★가자미살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드② 백각두기⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가지미트볼조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑮ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백각두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 개살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	★단호박범벅&보리차	케이크①②⑥&우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	아기김치전⑤⑥⑨ &우유②	단감🌱&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	448/17	473/19	431/20	439/18	458/18
원산지 표시	쇠고기 (한우/육우/젓소)		배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	
	돼지고기		배추 고춧가루		현미 흑미	
	닭고기		백미		찰쌀	
	오리고기		참치주먹밥		훈제오리파프리카구이	
원산지 표시	국내산		국내산		국내산	
	국내산		참치(다량어)		훈제오리고기(오리고기)	
원산지 표시	국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산	
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲찹 (*⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					



국공립 돈암 하늘채 어린이집

☎ 924 - 7007

2026년 10월 식단표

3세 유아 식단

발행처 : 성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)
오전간식	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			당근🥕 &떠먹는요구르트②	키위🍌	개천절
점 심				흑미밥 황태국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 취나물들기름무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기단호박영양밥⑤⑥⑬ +양념장⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백각두기⑨	
오후간식				칼국수⑥	밤식빵①②⑥ &우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				618/30	613/23	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	대체휴일	◆숙주된장죽⑤⑥	굴🐚&치즈②	배🍏	한글날	우유②
점 심		수수밥 쇠고기양파국⑬ 미나리달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑨ 연근데리야끼조림⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀구이덮밥⑤⑥⑮ 어묵탕⑤⑥ 브로콜리참깨무침 백배추김치⑨		어묵볶음밥⑤⑥ 달걀찜국① 구운애호박무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		★찐고구마🍠&우유②	로제스파게티②⑥⑫ &보리차	★감자샐러드①⑤ &우유②		★청포도🍇 &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 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 백각두기⑨	버섯무밥+양념장⑤⑥ ★대구살감자국⑤⑥ 두부카레조림⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 시금치스크램블에그①②⑤ ★방울토마토카프레제②⑫ 백배추김치⑨	보리밥 근대된장국⑤⑥ 달걀우영조림⑤⑥⑮ 청포묵김무침⑤⑥ 백배추김치⑨	기장밥 유부숙감국⑤⑥ ◆돼지고기콩나물볶음⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 백각두기⑨	달걀불고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑮ 돼지고기완자탕⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	참치주먹밥⑤&보리차	부추전①⑤⑥&보리차	들기름막국수③⑤⑥ &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	미숫가루⑤&우유②	★포도🍇&치즈②	굴🐚	삼색채소죽⑤⑥	단감🍎	우유②
점 심	흑미밥 두부탕국⑤⑥ 훈제오리파프리카구이 시래기나물⑤⑥ 백배추김치⑨	백미밥 콩가루배추국⑤⑥ ★삼치간장조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백각두기⑨	돼지고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩ ◆닭살숙주국⑤⑥⑮ 브로콜리숙회+소스⑤⑥ 백배추김치⑨	차조밥 달걀당면국①⑤⑥ 순두부찜⑤+양념장⑤⑥ 깻잎된장무침⑤⑥ 백각두기⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 쇠고기산적⑤⑥⑬ 미나리사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쇠고기깻잎덮밥⑤⑥⑬ 미나리된장국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 백각두기⑨
오후간식	참깨주먹밥⑤&보리차	수제비⑥	피자토스트①②⑤⑥⑫ &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)★생일식단★	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	곡물시리얼&우유②	사과🍏	바나나🍌&우유②	파프리카🍒 &떠먹는요구르트②	사과🍏	우유②
점 심	백미밥 쇠고기아욱국⑬ 두부스테이크①②⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 ★가자미살미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드② 백각두기⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ 돼지고기가자미트볼조림 ①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨	쇠고기하이라이스⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 케이준치킨샐러드①⑤⑥⑮ +오리엔탈드레싱⑤⑥ 백배추김치⑨	현미밥 돈육청국장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 얼갈이무침⑤⑥ 백각두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 게살탕국①⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 백각두기⑨
오후간식	★단호박범벅&보리차	케이크①②⑥&우유②	어묵주먹밥⑤⑥&보리차	간장비빔국수⑤⑥ &보리차	아기김치전⑤⑥⑨ &우유②	단감🍎&치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	650/23	620/23	658/26	617/28	605/25	603/23
원산지 표시	최고기 (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	쌀(밥/죽/누룽지)		콩
	배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀
	두부	순두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
원산지 표시	오리고기		참치주먹밥		훈제오리파프리카구이	
			참치(다랑어)		훈제오리고기(오리고기)	
	국내산		국내산		국내산	
식품알레르기 유발물질	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 (*⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					



국공립 돈암 하늘채 어린이집

☎ 924 - 7007