

2026년 10월 식단표 (화·목·죽식)
1~2세 유아 식단

한사랑 어린이집

일 자	10월의 푸드브릿지 <숙주·콩나물>			1 (목)	2 (금) 당연한날	3 (토)					
오전간식				★호두죽 ^⑭	포도♣						
점 심	콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!			흑미밥 황태국 ^{⑤⑥} 간장제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 참나물들기름무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	쇠고기단호박영양밥 ^{⑤⑥⑩} +양념장 ^{⑤⑥} 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 잔멸치조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	개천절					
오후간식				당근♣ &떠먹는요구르트 ^②	채소전 ^{①⑤⑥} &우유 ^②						
열량(kcal)/단백질(g)				432/20	444/17						
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수) 감탄한날	8 (목)	9 (금)	10 (토)					
오전간식		◆숙주된장죽 ^{⑤⑥}	굴♣&치즈 ^②	감자죽		우유 ^②					
점 심	대체휴일		차조밥 애호박된장국 ^{⑤⑥} 간장두부두루치기 ^{⑤⑥} 연근데리야끼조림 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	닭살구이덮밥 ^{⑤⑥⑮} 어묵탕 ^{⑤⑥} 브로콜리참깨무침 백배추김치 ^⑨	한글날	어묵볶음밥 ^{⑤⑥} 달걀팥국 ^① 구운애호박무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨					
오후간식	★찐고구마♣&우유 ^②		로제스파게티 ^{②⑥⑫} &보리차	배♣&우유 ^②		★포도♣ &떠먹는요구르트 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	471/17		415/20	456/19		470/19					
일 자	12 (월)	13 (화) 서울미래밥상	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)					
오전간식	곡물시리얼 &우유 ^②	들깨부추죽	오이♣ &떠먹는요구르트 ^②	쇠고기참나물죽 ^{⑤⑥⑩}	사과♣	우유 ^②					
점 심	현미밥 청경채된장국 ^{⑤⑥} 쇠고기당근찜 ^{⑤⑥⑩} 고사리나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	버섯무밥+양념장 ^{⑤⑥} 건새우감자국 ^{⑤⑥⑨} 두부카레조림 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	백미밥 물만둣국 ^{⑤⑥⑩} 시금치스크램블에그 ^{①②⑤} 토마토파레제 ^{②⑫} 백배추 김치 ^⑨	보리밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 닭살우유조림 ^{⑤⑥⑮} 청포묵김무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	기장밥 유부숙갓국 ^{⑤⑥} ◆돼지고기콩나물볶음 ^{⑤⑥⑩} 가지양념찜 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭살불고기새싹비빔밥 ^{⑤⑥⑮} 돼지고기완자탕 ^{⑤⑥⑩} 우유채볶음 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨					
오후간식	참치주먹밥 ^⑤ &보리차	바나나♣&우유 ^②	볶음우동 ^{⑤⑥} &보리차	★찐단호박♣&우유 ^②	맘모스빵 ^{①②④⑥} &우유 ^②	배♣&치즈 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	464/20	462/18	430/18	436/19	456/19	471/22					
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)					
오전간식	미숫가루 ^⑤ &우유 ^②	얼무죽	굴♣	삼색채소죽 ^{⑤⑥}	배♣	우유 ^②					
점 심	흑미밥 두부탕국 ^{⑤⑥} (혼제)오리파프리카구이 시래기나물 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	백미밥 콩가루배춧국 ^{⑤⑥} ★쇠고기메추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	돼지고기소보로볶음밥 ^{⑤⑥⑩} ◆닭살숙주국 ^{⑤⑥⑮} 브로콜리숙회+소스 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	차조밥 달걀당면국 ^{①⑤⑥} 순두부찜 ^⑤ +양념장 ^{⑤⑥} 갯잎된장무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	수수밥 미역국 ^{⑤⑥} 쇠고기산적 ^{⑤⑥⑩} 미나리사과무침 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	쇠고기갯잎덮밥 ^{⑤⑥⑩} 미나리된장국 ^{⑤⑥} 달걀후라이 ^{①⑤} 깍두기 ^⑨					
오후간식	참깨주먹밥 ^⑤ &보리차	포도♣&우유 ^②	프렌치토스트 ^{①②⑥} &우유 ^②	★찐감자♣&우유 ^②	모닝빵 ^{①②⑥} &우유 ^②	바나나♣ &떠먹는요구르트 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	482/19	444/22	448/20	454/18	440/20	479/22					
일 자	26 (월)	27 (화) 소소한날	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)					
오전간식	곡물시리얼 &우유 ^②	게살스프 ^{①⑤⑥⑧}	바나나♣&우유 ^②	청경채치즈죽 ^②	사과♣	우유 ^②					
점 심	백미밥 쇠고기아욱국 ^⑩ 두부스테이크 ^{①②⑤⑥⑫} 오이나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	보리밥 무채된장국 ^{⑤⑥} 닭살부추찜 ^{⑤⑥⑮} ◆콩나물들깨무침 ^⑤ 백배추김치 ^⑨	기장밥 버섯전골 ^{⑤⑥} 돼지고기가지조림 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^⑤ 백배추김치 ^⑨	쇠고기하이라이스 ^{⑤⑥⑩} 미소장국 ^{⑤⑥} 케이준치킨샐러드 ^{①⑤⑥⑮} +오리엔탈드레싱 ^{⑤⑥} 백배추김치 ^⑨	현미밥 돈육청국장찌개 ^{⑤⑥⑩} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 얼갈이무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	달걀채소볶음밥 ^{①⑤⑥} 게살탕국 ^{①⑤⑥⑧} 새송이버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨					
오후간식	★단호박범벅 &보리차	★찐고구마♣&우유 ^②	어묵주먹밥 ^{⑤⑥} &보리차	간장비빔국수 ^{⑤⑥} &보리차	아기김치전 ^{⑤⑥⑨} &우유 ^②	단감♣&치즈 ^②					
열량(kcal)/단백질(g)	468/17	436/19	473/19	453/20	439/18	458/18					
공지사항	●가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제품에 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 (시설선택식단) ★제공주의메뉴 자연간식♣ ◆푸드브릿지					
원산지 표시	쇠고기 (한우)	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)		콩			
				배추	고춧가루	백미	현미	흑미	참쌀	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식품알레르기 유발물질	오리고기	참치주먹밥 참치(다량어)	혼제오리파프리카구이 혼제오리고기(오리고기)								
	국내산	원양산	국내산								
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)											



10월 식단 안내문



문의 02.940.4618

주요 공지사항

1. 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 식단 안내

- 성북센터는 매월 식단 내 서울시 공공기관 건강먹거리 실천사업 기준을 따른 '서울미래밥상', '감탄한날' 식단을 제공하고 있습니다. 식단 활용에 참고해 주시기 바랍니다.(자세한 사항은 실천식단 안내문 참고)

2. 레시피 공모전 수상작 메뉴 활용 안내

- [2025년 어린이 단체급식 레시피 공모전]에서 최우수상을 수상한 아이동산어린이집의 '[돼지고기가지미트볼조림](#)'을 10/28(수) 점심으로 제공합니다. 시설 여건상 해당 메뉴 조리가 어려운 경우에는 별도의 감수절차 없이 '돼지고기가지조림'으로 대체하여 제공하시기 바랍니다.

3. 원산지 표시 안내

- 센터에서 제공하는 표준식단의 원산지 표시란은 표준레시피의 식재료를 기준으로 작성하며, 「농수산물 원산지 표시 등에 관한 법률 시행규칙」의 원산지 표시방법을 준수합니다. 메뉴 변경, 가공품 사용 등으로 원산지 표시 대상 품목이 추가·제외되는 경우, 원산지 표시란을 수정하여 작성하여야 합니다.
예) 10/26(월) 점심 '두부스테이크', 10/29(목) 점심 '케이준치킨샐러드' 등

4. 1~2세 떡류 대체식 식단 제공 안내

- 질식사고 예방을 위해 1~2세 유아 식단에 떡류를 제공하지 않고 있으나, 떡류 제공 증빙서류(떡류 제공 기간이 포함된 운영위원회 의결서, 회의록 등)를 제출한 시설에 한해 떡류 대체식이 포함된 1~2세 유아 식단을 제공합니다.(필요한 경우 센터로 문의)

식품알레르기 및 원산지 표시

1. 식품알레르기 유발물질 표시(19종)

- 식품알레르기 유발물질이 포함된 메뉴는 메뉴명 옆에 알레르기 유발물질 번호 표시
- 사용하는 (가공)식품에 따라 식품알레르기 유발물질 포함 여부가 달라질 수 있으므로 식품표시사항 확인 필요

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음)

2. 농축수산물 및 가공품 원산지 표시(29종)

구분	품목
농산물(3종)	쌀(밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찰쌀, 현미, 찌릿쌀, 쌀 가공품 포함), 배추김치(배추김치 가공품 포함, 배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시), 콩(두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩, 콩가공품 포함)
축산물(6종)	쇠고기(한우, 육우, 젓소), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기(식육·포장육·식육가공품 포함)
수산물(20종)	명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 낙지, 뱀장어, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세(해당 수산물가공품 포함)

단백질군 식품별 주찬 제공 횟수(총 20일)

토요일, 생일식단 제외

구분 (가공식품 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기· 오리고기	난류	두부류	수산물
주찬 제공 횟수	4	4	4	3	3	2
(시설선택식단) 제공 횟수	1	-	-	-	1	-

식생활정보자료

자료명	구분	주제
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 푸드브릿지 안내문	영양	아삭한 한입에 자연의 생기를 담은 맛 '콩나물·숙주나물'
성북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 실천식단 안내문	영양	소소한날 · 당연한날 · 감탄한날 · 서울미래밥상 소개
서울지역 급식관리지원센터 공동개발 가정통신문	영양	뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 '호박씨'
식생활안전관리원 통신교육자료	영양	가을 제철 식재료 안전하고 건강하게 섭취하기



10월 식단 안내문



식단 작성

문의 02.940.4618

- (시설선택식단)*** : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.
* '시설선택식단'이란? 계절성 식재료 수급, 수산물 대체, 연령별 구분메뉴, 하절기 식중독 예방, 빵류 제공 등을 고려하여 추가 제공되는 메뉴
- 국없는날** : 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 국류 제공을 제외한 날로, 시설선택식단으로 제공된 **국 메뉴를 제공할 경우에는** 식단표 내에 '**국없는날**' 표시 삭제 및 **국 포함 영양정보(열량(kcal)/단백질(g))를 기재**하여 주시기 바랍니다.
- 시간연장식**의 영양정보(열량(kcal)/단백질(g))는 **저녁 끼니 소계와 저녁간식 포함 총계**를 각각 제공합니다.
저녁간식 제공 여부에 따라 해당하는 영양정보(열량(kcal)/단백질(g))를 선택하여 사용하시기 바랍니다.

식단 감수

- 식단 감수 신청 없이 변경 가능한 경우
 - 같은 날짜의 '일반식' 및 '죽식' 간 전체 식단 변경(오전간식-점심-오후간식)
 - 센터에서 제공한 메뉴별 시설선택식단 사용
 - 센터 식단을 모두 제공하면서 그 외 추가 메뉴 제공
 - **NEW** **밥류, 김치류, 곡물차 종류 변경**(단, 밥류 및 김치류의 경우 단일메뉴 제공 지양)
- 위의 경우를 제외한 모든 식단 변경은 감수 신청 필요
 - 동일 식품군, 동일 조리법 내 메뉴로 변경
 - 다른 식품군, 조리법의 메뉴로 변경
 - 생일식단 사용(생일식단 다회 사용 포함)
 - 같은 주 내 요일 간 식단 교환 등

식단감수 신청 방법

- '점심시간이야기' 모바일 앱**을 통한 신청
 - ① 감수 신청 요청(감수 신청 사유 작성 필수) → ② 감수 신청내역 '승인(필독)' 확인 →
 - ③ 변경된 영양정보(열량(kcal)/단백질(g), 식품알레르기 유발물질 번호 표시 등) 및 영양사 의견 확인 →
 - ④ 배포·게시용 식단 수정(식단 감수 확인서 보관 권장)

<시설용 '점심시간 이야기' 모바일 앱 다운로드>

안드로이드	아이폰

<부모용 '점심시간 이야기' 모바일 앱 다운로드>

안드로이드	아이폰

- (앱 사용이 불가능한 경우) **이메일(sb-ccfsm1@daum.net)**을 통한 신청
 - ① '식단 감수 요청서' 파일 작성 및 이메일 발송 →
 - ② '식단 감수 확인서' 파일 확인 및 배포·게시용 식단 수정(식단 감수 확인서 보관 권장)

기타사항

- 감수 기간 이후 식재료 수급사정 등에 의해 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우,
 - ① 동일 식품군 내의 식품으로 대체하여 급식 제공(가급적 담당 영양사를 통해 유선 확인)
※ 동일 식품군 내 대체 식재료(가공식품 지양)를 활용하여 동일 조리법으로 영양소·열량까지 고려하여 조리·배식 권장
 - ② 통신문 또는 앱(전자적 형태)을 통해 보호자에게 식단 변경 내용 및 사유 안내
 - ③ 변경된 사유 및 메뉴를 급식(운영)일지 등에 기록
 - ④ 해당 월 식단표 및 보존식기록표 수정

영유아 급식 안전 안내문

질식사고 예방

* 질식이란?

음식이나 이물질이 기도로 들어가 막는 것(Choking), 외부에서 입과 코를 막는 것과 같은 기계적 기도폐색을 의미합니다.

기도폐색은 폐와 뇌로 가는 공기를 막게 되기 때문에 뇌로 가는 산소의 부족으로 뇌 손상을 일으키고 바로 사망으로 이어져, 다른 손상에 비해 매우 치명적입니다.



표면이 매끄러운 음식

- 주의음식: **방울토마토, 포도, 메추리알 등**
- 세로 방향으로 작게 썰어 제공
- 가급적 껍질 제거 후 제공
- 으깨거나 잘게 다져서 제공



작고 딱딱한 음식

- 주의음식: **견과류, 콩, 땅콩, 옥수수 등**
- 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
- 충분히 불리고 익혀 으깬 상태로 제공
- 1~2세는 제공하지 않음



찰기 있는 음식

- 주의음식: **떡류, 질긴 조개 및 해산물류 등**
- 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 꿀떡, 백설기 등 질식사고 고위험 떡류 제공 지양
- 2~4등분으로 잘게 잘라서 제공
- 목이 매지 않도록 물·음료와 함께 제공
- 식으면 딱딱해지므로 즉시 제공
- 1~2세는 제공하지 않음

- 그 밖에 **가시가 있는 생선**의 경우, 조리 전·후 2번 이상 완전한 가시 제거 여부 확인, 순살 제품 사용, 다진 형태 조리 권장

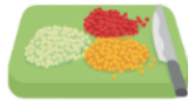


급식 제공 시, 각별한 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필수

질식사고 예방방법



아이가 음식을 먹는 동안 항상 관찰함



아이가 먹는 음식은 작은 조각으로 자른 후 먹임



딱딱한 사탕이나 땅콩, 씨가 있는 음식은 먹이지 않음



누워 있을 때 음식을 먹이지 않음 (앉아서 먹도록 지도)



음식을 입에 넣고 뛰어 놀거나 웃지 않도록 함



작은 조각을 먹고 충분히 씹도록 알려줌



먹을 때 급하게 먹지 않도록 함



입안에 음식물을 넣고 있을 때 놀라게 하지 않음

질식사고 응급처치법

아이가 말을 못하고, 얼굴이 자주색으로 변하거나 헐떡거리는 소리를 낸다면 기도 막힘을 의심해야 합니다. 이 경우엔 즉시 119에 신고하고 119의 지시에 따라서 응급처치를 해야합니다.

영유아

- 1 아이의 얼굴을 아래로 향하게 하고, 손 아랫부분으로 등을 5회 두드림
- 2 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 누름
- 3 이물질이 나올 때까지 두 가지 동작을 반복함

※ 손가락을 입에 넣으면 절대 안됨!



유아

- 1 보호자가 무릎을 세워 허벅지에 아이를 엮드리게 함
- 2 등을 두드리거나 명치를 압박함

어린이 ~ 성인

- 1 뒤에서 양팔로 안아 주먹 친 손을 명치 끝에 둠
- 2 다른 손으로 주먹을 감싼 후 복부를 위쪽 방향으로 압박함

