

튼튼히 먹고 튼튼히 크는
서울 든든급식 

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩버찌	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				국내산	국내산	국내산	닭고기	오리
	★기판의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.												국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 영양표에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.															
유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 우부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦그루어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일) ⑭대지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초 ⑮호두 ⑯닭고기 ⑰쇠고기 ⑱오징어 ⑲조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 ㉠귀 ㉡참깨 ※ 이화산류는 표백제, 보조료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

▶ 문서번호: 삼양식단26-10호
▶ 발 송 일: 2026.09.30
▶ 대 상 (12개월 이상 ~2세): 새싹반, 사랑반, 튼튼반

10월 영아식단

구립삼양어린이집

출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	목(01)	금(02)서울미래밥상	토(03)
오전간식	국물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	 개천절
점 심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 고등어데리야끼⑤⑥⑦⑫⑬ 두부브로콜리무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	
오후간식	군만두①⑤⑥⑩+배	모닝빵①②⑤⑥+옥수수차	
kcal/단백질(g)	481.8/21.3	391.0/16.2	
주요일정	놀이치료지원		

날짜	월(05)	화(06)	수(07)	목(08)	금(09)	토(10)
오전간식		(데천)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프①②⑤⑥⑩⑫	 한글날	배
점 심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 배추김치⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑫⑬⑭ 송늬/보리차제공 (연)두부찜⑤⑥⑩양념장⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫ ◆돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨		오므라이스①⑤⑩⑫ 맑은유부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식		달걀죽먹밥①⑤⑥⑫	치즈빵①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ +포도+마시는요거트②		아기쌀과자+우유②
kcal/단백질(g)		393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7		376.3/13.3
주요일정				무수골 논체험(꽃누리) 놀이치료지원		

날짜	월(12)	화(13)삼삼한데이	수(14)	목(15)	금(16)	토(17)
오전간식	(데천)당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	마늘기름③④⑤⑥⑩⑫+우유②	배+치즈②	포도
점 심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	◆쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫ 달걀찜국①⑤⑥⑩ 파프리카무침② 배추김치⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	추가밥 미니유부우동⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑩⑫ 안매운김치국⑨ 달걀프라이①⑤ 배추김치⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찜감자+우유②	채넌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토⑫	*단호박샐러드②+결명차	수제쿠키①②⑥+우유②
kcal/단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7	349.9/17.1	370.8/14.6
주요일정	교직원 학습공동체	*강북구어린이급식관리 지원센터방문교육 *소방대피훈련	방문간호사	[스페셜 DAY]농부체험 놀이치료지원		

날짜	월(19)	화(20)	수(21)	목(22)	금(23)삼삼한데이	토(24)
오전간식	토마토⑫+떠먹는요거트②	(참깨)미역죽②	배	크림스프①②⑤⑥⑩⑫	바나나+치즈②	(데천)양배추스틱
점 심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐스스볶음⑤⑥⑫⑬ ◆연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑫ 오징어묵국①⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 배추김치⑨	차조밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 돈육구이⑩ 김자반②배추김치⑨	쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑩⑫ 두부된장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	(들깨②)칼국수⑥	찜단호박+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	고구마탕⑤⑥+포도 +마시는요거트②	*다진유부죽먹밥⑤⑥ +보리차	웨지감자⑤+우유②
kcal/단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5	395.3/19.3	417.3/15.2
주요일정	보육료결제(16일~23일) 가을소풍	[간담회]장동현 학부모	숲체험활동 (꽃누리,참누리) 어린이집 정가소독	놀이치료지원		

날짜	월(26)	화(27)	수(28)	목(29)	금(30)삼삼한데이	토(31)삼삼한데이
오전간식	(데천)오이스틱+떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	국물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	포도
점 심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩ (훈제)오리구이 ◆연근조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫ 두부간장조림⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑫ 맑은유부국⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑫	찜고구마+단감+우유②	크림빵①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	팬케이크①②⑤⑥+매실차	약과⑤⑥+우유②
kcal/단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2	407.4/18.0	454.1/17.1
주요일정				놀이치료지원	조물조물 휴놀이	

어린이집 식자재 원산지표시 및 알레르기 유발식품

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.																
알레르기	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.															
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ㉑귀 ㉒참깨															
유발식품	※ 야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

▶문서번호: 삼양식단26-10호
▶발 송 일: 2026.09.30
▶대 상 (12개월 미만): 씨앗반, 새싹반

10월 이유식

구립삼양어린이집

출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 (식단 개발 영양사: 전소현 외 9인)

날짜	※ 삼양어린이집 서울시치환경 든든급식과 풀무원 푸드머스를 이용합니다.	목(01)	금(02)	토(03)
오전간식	※ 상기 식단은 1일 에너지 필요량 0~5개월 500kcal, 6~11개월 600kcal, 12~15개월 900kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.	시금치양파무른밥	두부무른밥⑤	 개천절
점 심	※ 채소와 과일섭취 늘리기 식습관 캠페인 일환으로 10월 02일은 "그린푸드데이" 식단이 제공됩니다.	노른자당근진밥①	배추진밥	
오후간식	※ 김치는 영아반(배추김치), 유아반(배추김치/깍두기) 제공됩니다.	닭살무른밥⑮	브로콜리당근무른밥	
kcal/단백질(g)	※ 안전사고 위험으로 어린이집에서 먹은 제공하지 않습니다.	357.7/13.4	308.2/8.1	
주요일정	※ 식자재 공급 상황에 따라 식단은 같은 식품군으로 감수없이 변경 가능합니다.	놀이치료지원		

날짜	월(05)	화(06)	수(07)	목(08)	금(09)	토(10)
오전간식		쇠고기오이무른밥⑮	무양파무른밥	고구마무른밥	 한글날	노른자무른밥①
점 심		얼갈이진밥	연두부당근진밥⑤	노른자연근진밥①		채소진밥
오후간식		노른자당근무른밥①	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑮		양배추무른밥
kcal/단백질(g)		358.0/10.4	316.4/11.7	417.7/12.3		365.8/9.0
주요일정				무수골 논체함(꽃누리) 놀이치료지원		

날짜	월(12)	화(13)	수(14)	목(15)	금(16)	토(17)
오전간식	애호박당근무른밥	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑮	양배추당근무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤
점 심	시금치콩나물진밥⑤	두부배추진밥⑤	노른자연근진밥①	참깨②)무진밥	새송이버섯양파진밥	치즈진밥②
오후간식	닭살무른밥⑮	감자무른밥	채소무른밥	두부무른밥⑤	단호박무른밥	채소무른밥
kcal/단백질(g)	314.8/11.9	384.6/10.5	385.7/12.3	314.6/7.9	371.9/9.3	332.9/9.3
주요일정		※강북구어린이급식관리지원센터방문교육(전체) ※소방대피훈련(전체)	방문간호사전체	[스페셜 DAY]농부체험 놀이치료지원		

날짜	월(19)	화(20)	수(21)	목(22)	금(23)	토(24)
오전간식	노른자무른밥①	느타리버섯양파무른밥	두부무른밥⑤	누룽지무른밥	고구마무른밥	양배추당근무른밥
점 심	들깨②)아욱진밥	참깨②)미역진밥	치즈진밥②	감자콩나물진밥⑤	두부채소진밥⑤	애호박진밥
오후간식	청경채당근무른밥	쇠고기무른밥⑮	오이무른밥	노른자무른밥①	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑮
kcal/단백질(g)	371.3/9.9	336.3/10.7	330.5/9.3	373.6/9.3	349.0/11.7	335.0/10.0
주요일정	보육료결재(16일~23일) 가을소풍	[간담회]장동반 학부모	숲체험활동 (꽃누리,참누리) 어린이집 정기소독	놀이치료지원		

날짜	월(26)	화(27)	수(28)	목(29)	금(30)	토(31)
오전간식	쇠고기무른밥⑮	새송이버섯배추무른밥	고구마무른밥	닭살무른밥⑮	시금치당근무른밥	누룽지무른밥
점 심	두부양배추진밥⑤	치즈부추진밥②	닭살숙주진밥⑮	채소진밥	쇠고기양파진밥⑮	참깨②)우영진밥
오후간식	표고버섯무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	감자무른밥	(순)두부무른밥⑤	닭살무른밥⑮
kcal/단백질(g)	344.0/11.5	392.2/11.4	352.4/11.1	322.3/11.3	323.6/10.0	329.4/11.6
주요일정				놀이치료지원	조물조물 휴놀이	

어린이집 식자재 원산지표시 및 알레르기 유발식품

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품				수산물
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	치킨가스	훈제오리	베이컨	돈가스	진미채
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				닭고기	오리	돼지고기	돼지고기	오징어
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.												국내산	국내산	국내산	국내산

알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류(모든 김치류, 무, 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 ㉑키위 ㉒참깨

※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



🔍 제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

🔍 주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 면역기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

🔍 똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🥣 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

👉 만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.



강북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



호박이 될 수 있을까? 호박이 되는 길을 찾아요!



나만의 호박 모빌을 만들어 보아요!

준비물 가위, 펀치, 색칠도구(색연필 등), 끈, 막대기(나무젓가락 등)

만드는 방법



도안을 색칠한다.



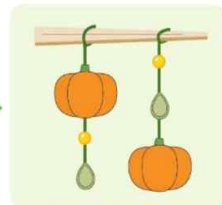
색칠한 도안을
가위로 오린다.



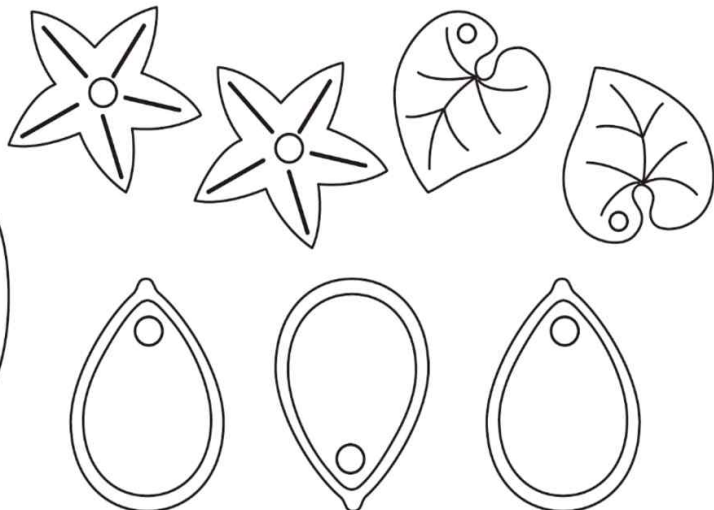
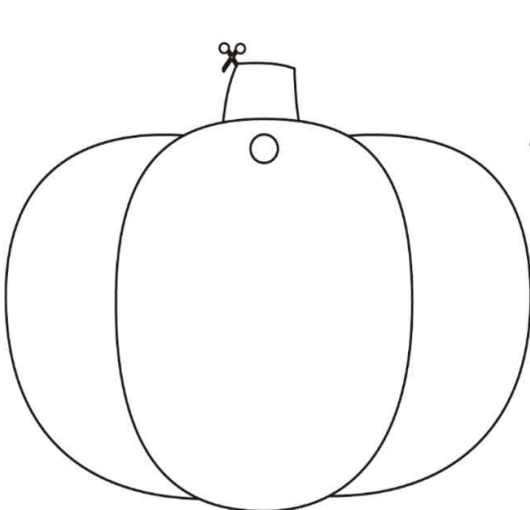
펀치로 구멍을
뚫는다.



끈을 구멍에 끼워
연결한다.



완성한 모빌을
막대기에 묶는다.



강북구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

이 가정통신문은 서울특별시 25개 어린이·사회복지급식관리지원센터 (강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.