

2026년 10월 오전일반간식형 식단표 (12개월~2세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 9. 15.

일 자	♣ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ♣		★생일/현장학습 행사 식단★	1 (목)	2 (금) *서울미래밥상*	3 (토)
오전간식	 ♣푸드브릿지♣ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 636.7mg 평균: 768.3mg	첨부파일 참고	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	개천절
점심		 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦⑩⑫ 두부브로콜리무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	
오후간식				군만두①⑤⑥⑩+배	절편+옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)				741.3/32.8	601.6/24.9	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프①②⑤⑥⑩⑫		배
점심	대체공휴일	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 (연)두부찜⑤⑥+양념장⑤⑥⑥ 무나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨	한글날	오므라이스①⑤⑥⑬⑭ 맑은우부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식		달걀주먹밥①⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ +포도+마시는요거트②		아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)		605.8/25.8	632.8/25.8	762.3/25.7		579.0/20.5
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목) 생일잔치	16 (금)	17 (토)
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	사과	배+치즈②	포도
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침⑤⑥⑥ 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 달걀말이①⑤ 파프리카무침② 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫⑬ 탕수육①⑤⑥⑩⑫+소스⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥⑥ 배추김치⑨	추가밥 미니우부동⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩⑫+소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑩⑫⑬ 안매운김치국⑨ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥ 과일+우유②	바람떡+결명자차	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	544.8/30.8	673.4/30.3	693.1/25.5	670.0/25.7	538.3/26.3	570.5/22.5
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	(참깨)미역죽②	배	현장학습	바나나+치즈②	(데친)양배추스틱
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기비빔국수소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ♣연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑥ 송농 오징어무조림⑤⑥⑦ 오이무침② 배추김치⑨		쌀밥 안매운닭가슴살⑤⑥⑬ 돈육구이⑩ 김자반② 배추김치⑨	쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑩⑫⑬ 두부된장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨
오후간식	(들깨②)칼국수⑥	찐고구마+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②		다진우부주먹밥⑤⑥	웨이감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	564.7/30.9	686.9/26.5	595.5/23.8		718.8/27.0	608.2/29.8
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	미숫가루③④⑤⑥⑩⑫⑬+우유②	사과+치즈②	포도
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫ (훈제)오리구이 ♣연근조림⑤⑥⑥ 배추김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥⑥ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 두부간장조림⑤⑥⑥ 숙주나물⑤⑥⑥ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥⑥ 양배추초침임(or배추김치⑨)	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은우부국⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥⑥ 무초침임(or깍두기⑨)
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑩⑫	찐고구마+배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	시루떡+매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	515.5/23.7	570.0/19.9	604.3/27.3	705.3/29.5	626.7/27.8	698.6/26.3

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도마침 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 후에 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루		산					고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	젓소	육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품						수산물가공품									
원산지 표시	치킨가스	훈제오리					참치									
	닭고기	오리고기					다랑어									
	국내산	국내산					국내산									
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.															
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주시요.															
	식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.															
	①난류 ②우유 ③메밀 ④방풍 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO ₂ 로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳쫄면 ㉑키위 ㉒참깨															
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

2026년 10월 오전일반간식형 식단표 (3~5세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영상사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 9. 15.

일 자	♣ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ♣		★생일/현장학습 행사 식단★	1 (목)	2 (금) *서울미래밥상*	3 (토)
오전간식	 ♣푸드브릿지♣ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 636.7mg 평균: 768.3mg	첨부파일 참고	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	개천절
점심		 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩② 청포묵무침⑤⑥② 배추김치⑨	차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦⑩②⑤ 두부브로콜리무침⑤② 깍두기⑨	
오후간식				군만두①⑤⑥⑩+배	절편+옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)				741.3/32.8	601.6/24.9	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프①②⑤⑥⑩②		배
점심	대체공휴일	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩② 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩②⑤② 송농 (연)두부찜⑤⑩+양념장⑤⑥② 무나물⑤⑥② 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩② ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 배추김치⑨	한글날	오므라이스①⑤⑩②⑤ 맑은우부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥② 배추김치⑨
오후간식		달걀주먹밥①⑤②	치즈빵①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩②⑤⑩② +포도+마시는요거트②		아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)		605.8/25.8	632.8/25.8	762.3/25.7		579.0/20.5
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목) 생일잔치	16 (금)	17 (토)
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	사과	배+치즈②	포도
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩②⑤② 시금치나물⑤⑥② 배추김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩②⑤ 상추사과무침⑤⑥② 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩② 송농 달걀말이①⑤ 파프리카무침② 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩② 탕수육①⑤⑥⑩②+소스⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥② 배추김치⑨	추가밥 미니우부우동⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩②+소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑩②⑤ 안매운김치국⑨ 달걀프라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	케이크①②⑤⑥ 과일+우유②	바람떡+결명차차	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	544.8/30.8	673.4/30.3	693.1/25.5	670.0/25.7	538.3/26.3	570.5/22.5
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
오전간식	토마토⑩ +떠먹는요거트②	(참깨)미역죽②	배	현장학습	바나나+치즈②	(데친)양배추스틱
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩②⑤ 청경채나물⑤⑥② 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기비빔국수소스볶음⑤⑥⑩②⑤ ♣연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 송농 오징어우조림⑤⑥⑦ 오이무침② 배추김치⑨		쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑩ 돈육구이⑩ 김자반② 배추김치⑨	쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑩②⑤ 두부된장국⑤⑥ 애호박나물⑤② 배추김치⑨
오후간식	(들깨②)칼국수⑥	찐고구마+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②		다진우부주먹밥⑤②	웨이감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	564.7/30.9	686.9/26.5	595.5/23.8		718.8/27.0	608.2/29.8
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	미숫가루③④⑤⑥⑩②+우유②	사과+치즈②	포도
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩ (훈제)오리구이 ♣연근조림⑤⑥② 배추김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩②⑤ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩②⑤ 송농 두부간장조림⑤⑥② 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑨ 시금치나물⑤⑥② 양배추초침절임(or배추김치⑨)	닭살마요덮밥①⑤⑥⑩②⑤ 맑은우부국⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥② 무초침절임(or깍두기⑨)
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑩②	찐고구마+배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	시루떡+매실차	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	515.5/23.7	570.0/19.9	604.3/27.3	705.3/29.5	626.7/27.8	698.6/26.3

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도마침 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 후에 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루				고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	적소	육우	국내산	국내산
	식육가공품						수산물가공품						
원산지 표시	치킨가스	훈제오리					참치						
	닭고기	오리고기					다랑어						
	국내산	국내산					국내산						
	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.												
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주시요.												
	식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.												
	①난류 ②우유 ③메밀 ④방풍 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO ₂ 로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ㉠키위 ㉡참깨												
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												