

2026년 10월 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			바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	
점심	삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 413.9mg 평균: 499.4mg 		유부우동⑤⑥ 추가밥 돈가스①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑦ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑦⑧ 청포묵무침⑤⑥⑦ 백김치⑨	차초밥 (들깨)배춧국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦⑧⑨ 두부브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	
오후간식	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		케이크①②⑤⑥+우유②	군만두①⑤⑥⑩+배	*크로와상①②⑤⑥ +옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)			757.3/28.0	481.8/21.3	391.0/16.2	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식			(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마죽	배
점심			기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦⑧ 오이무침② 백깍두기⑨	안매운달걀비빔밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 맑은두부국⑤⑥ (연)두부찜⑤⑥&양념장⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥⑦ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥⑦ 백김치⑨	 오므라이스①⑤⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 맑은유부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑦ 백김치⑨
오후간식			달걀주먹밥①⑤②⑥	치즈빵①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ +포도+마시는요거트②	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)			393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7	376.3/13.3
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②		달걀죽①②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 시금치나물⑤⑥⑦ 백김치⑨		수수밥 (들깨)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 상추사과무침⑤⑥⑦ 백깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (+송송/보리차제공가능) 달걀말이①⑤ 파프리카무침② 백깍두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥⑦ 백김치⑨	추가밥 미니유부우동⑤⑥ or치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥⑦ 백김치⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥		찐감자 +우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토⑫	*단호박샐러드② +결명자차
열량(kcal)/단백질(g)	354.1/20.0		437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7	349.9/17.1
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②		(참깨)미역죽②	배	크림스프①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	바나나+치즈②
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 청경채나물⑤⑥⑦ 백김치⑨		흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기버섯소스볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ♣연근사과마요샐러드①⑤ 백김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (+송송/보리차제공가능) 오징어주먹밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 오이무침② 백김치⑨	차초밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥⑦ 백김치⑨	쌀밥 안매운달걀개장⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 삼치구이⑤ 김자반② 백김치⑨
오후간식	(들깨)칼국수⑥		찐단호박 +우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤⑥+포도 +마시는요거트②	*다진유부주먹밥⑤⑥⑦ +보리차
열량(kcal)/단백질(g)	367.0/20.1		446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5	395.3/19.3
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱 +떠먹는요거트②		치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (훈제)오리구이 ♣연근조림⑤⑥⑦ 백김치⑨		수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥⑦ 백깍두기⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (+송송/보리차제공가능) 두부간장조림⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥⑦ 백깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육숙육⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ *무나물⑤⑥⑦ 백김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥⑦ 백김치⑨
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		찐고구마+배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	*팬케이크①②⑤⑥ +매실차
열량(kcal)/단백질(g)	335.0/15.4		370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2	407.4/18.0

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도마침 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. 혹여 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	국산		국산	국산	국산	오징어	고등어
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	정소	육우				국산	국산
	식육가공품						수산물가공품						- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요. - 식육가공품은 식육의 종류(한우·육우·정소) 표시 생략 가능합니다. - 어육은 명태·오징어, 게맛살은 명태·꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요. - 생선가스는 명태살을 포함한 제품의 경우만 원산지를 작성해주세요.		
	치킨가스	훈제오리					참치								
	닭고기	오리고기					다랑어								
국산	국산					원양산									
★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.															
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.														
	식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.														
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 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) ⑲참깨 ⑳참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

식단 참고사항

- 본 식단은 영양섭취기준에 따라 1일 에너지 필요량 1~2세 900kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.
- 매월 숫자'3'이 들어가는 날짜는 '삼삼한데이'로 저염식이 제공됩니다.
- 매월 어린이들이 편식하기 쉬운 식품 한 가지를 선정하고 푸드브릿지를 적용한 다양한 메뉴로 구성하여 식단에 포함하였습니다.
- 잡곡밥의 잡곡은 쌀밥의 5% 이하로 혼합하여 사용합니다. 특히 1~2세 영아는 소화능력을 고려하여 잡곡의 양을 줄여 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하거나 쌀밥으로 변경하여 제공 가능합니다.
- 1~2세 영아들의 경우 무침이라 하더라도 끓는 물에 데쳐 익힌 후 버무려 주시기 바랍니다.
- 식단의 다양성과 고른 영양소 섭취를 위해 식단에서 수산물물은 배제하지 않았으나 방사능 오염에 대한 우려로 수산물 사용을 원치 않는 기관은 대체식 메뉴를 사용하시기 바랍니다.
- 원산지표시 현황품목: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추, 고춧가루, 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세
- 메뉴의 변경은 같은 식품군 안에서만 가능하고 식단에 제공된 대체식과 다른 메뉴로 변경 시 식단감수를 반드시 받으셔야 합니다.
- 간식 선택과 제공할 때 유의사항

구분	1~2세 제공	3~5세 제공
국수·잡채	• 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	• 포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡	• 떡류 제외 ※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능 ※ 운영 위험회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요)	• 떡이 너무 크게 제공되지 않도록 제공 • 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공) • 목이 매지 않도록 물, 음료와 함께 제공 • 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내
건과류·콩류·옥수수	• 1~2세는 제공하지 않음(삼킴사고 등의 위험) ※ 옥수수는 찢어서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	• 알레르기 원아 확인 후 제공 • 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
표면이 미끄러운 음식	• 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 1/2~1/4 등분으로 작게 잘라서 제공	
포도	• 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도 • 1/2~1/4 등분으로 작게 잘라서 제공	
파인애플	• 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료	• 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 • 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함	
고구마, 강력분으로 만든 빵	• 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의 • 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	• 형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되도록 항상 주의	
소시지	• 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공	

어린이급식관리지원센터 식단·운영 관리 지침, 식품의약품안전처, 2025

- 간식에서 제공되는 채소스틱, 차, 빵, 떡, 과일, 유제품 메뉴의 경우에는 기관의 상황에 맞게 변경하여 식단감수 없이 사용 가능하나 월에 2회 이상, 과일은 주에 1회 이상 같은 식품이 겹치지 않도록 다양한 종류로 제공해 주시기 바랍니다.
예) 오이스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 바나나 / 우유 → 치즈
- 유제품 메뉴 중 떠먹는요거트와 마시는요거트는 당이 낮은 제품으로 주에 2회 이하로 제공하고, 한 주에 떠먹는요거트, 마시는요거트, 우유, 치즈를 고르게 제공해 주시기 바랍니다.
- 떡은 먹기 전 차를 마시고 먹을 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영·유아에게는 해당 식품을 제한해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀(빵, 과자, 국수)
두류	대두(두유, 두부)
과일류	복숭아, 귤, 오렌지
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 달걀(어묵, 마요네즈, 케이크), 쇠고기
우유류	우유(요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등푸른생선(고등어 등), 게, 조개(굴, 전복, 홍합 포함), 새우, 오징어
견과류	땅콩, 호두, 잣

어린이급식관리지침서, 식품의약품안전처, 2023

- 가공식품의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다.
- 식품알레르기 대체식품의 예시
- * 단, 대체식품에도 알레르기가 있는지 여부를 반드시 확인 후 제공

식품	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 환삼생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀김 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 견포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

어린이급식관리지원센터 식단·운영 관리 지침, 식품의약품안전처, 2025



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