

2026년 10월 오전일반간식형 식단표 (12개월~2세)

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

발행일: 2026. 9. 15.

♣ 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: 413.9mg 평균: 499.4mg	첨부파일 참고	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	개천절	
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨		차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦⑩⑫ 두부브로콜리무침⑤⑫ 백깍두기⑨			
오후간식		비빔만두①⑤⑥⑩⑫⑭ +배		*과배기①②⑤⑥ +옥수수차 391.0/16.2			
열량(kcal)/단백질(g)		481.8/21.3					
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)	
오전간식	대체공휴일	파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마죽	한글날	배	
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 백깍두기⑨	안매운달걀비빔밥⑤⑥⑩⑫⑭ 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫ ♣돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨		오므라이스①⑤⑩⑫ 맑은유부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑫ 배추김치⑨	
오후간식		달걀주먹밥①⑤②	후레쉬번①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑭⑯ +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	당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②	포도	
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑭ 시금치나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫ 달걀팥국①⑤⑥ 파프리카무침② 백깍두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	추가밥 미니유부우동⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩&소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑩⑫ 안매운김치국⑨ 달걀프라이①⑤ 백깍두기⑨	
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐감자 +우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토⑫	*단호박샐러드② +결명자차	수제쿠키①②⑥+우유②	
열량(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	
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)	
오전간식	토마토② +떠먹는요거트②	참깨미역죽②	배	크림스프	바나나+치즈②	양배추스틱	
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기비빔국수소스볶음⑤⑥⑩⑫ ♣연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑫ 오징어묵국⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 배추김치⑨	차조밥 황태콩나물국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑫ 배추김치⑨	쌀밥 안매운달걀장⑤⑥⑫ 삼치구이⑤ 김자반② 배추김치⑨	쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑩⑫ 두부된장국⑤⑥ 애호박나물⑤⑫ 배추김치⑨	
오후간식	칼국수⑥	단호박물엿찐 +우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤⑫+포도 +마시는요거트②	*다진유부주먹밥⑤⑫ +보리차	웨이감자⑤+우유②	
열량(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	
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이	
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	포도	
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩ 훈제오리구이 ♣연근조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑫⑭ 족파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑩ *무나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑨ 시금치나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑫⑭ 맑은유부국⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑫	찐고구마 +배+우유②	페스츄리①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	*팬케이크①②⑤⑥ +매실차	약과⑤⑥+우유②	
열량(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	

★ 식재료 공급 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★ 기도막힘 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 마르거나 고령 지도해 주시길 바랍니다. 혹여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★ 고요의 환경 하에서 식사 후 땀과 불편감, 대변·가시 등에서 선택 가능한 불편감, 대변·가시를 관찰드립니다.

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미,참쌀)		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		수산물			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추		국내산		국내산		국내산		고등어	새우	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산			국내산	국내산	
	식육가공품															
	치킨가스	훈제오리								- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요. - 식육가공품은 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 생략 가능합니다. - 어묵은 명태,오징어, 게맛살은 명태,꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육만 포함한 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요. - 생선가스는 명태살을 포함한 제품의 경우만 원산지를 작성해주세요.						
★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(모는 김치어) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO ₂ 로 10mg/kg 이상 함유된 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

2026년 10월 오전일반간식형 식단표 (3~5세)

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		삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 636.7mg 평균: 768.3mg	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	
점심	◆푸드브릿지◆ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법	첨부파일 참고	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	차조밥 (들깨②)배추국⑤⑥ 고등어데리야끼구이⑤⑥⑦⑫⑬ 두부브로콜리무침⑤⑫ 백작두기⑨	개천절
오후간식	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	비빔만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ +배	*과배기①②⑤⑥ +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)
오전간식		파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마죽	배
점심	대채공휴일	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 백작두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 맑은두부국⑤⑥ 무나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩⑫ ◆돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫⑬ 맑은유부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식		달걀주먹밥①⑤⑥⑫	후레쉬빈①②⑤⑥+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)	16 (금)
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	배+치즈②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 배추국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 상추사과무침⑤⑥⑫ 백작두기⑨	◆쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩⑫⑬ 달걀찜국①⑤⑥⑫ 파프리카무침② 백작두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김치무침⑤⑥⑫ 배추김치⑨	추가밥 미니우부우동⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐감자 +우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②	단호박샐러드② +겉명자차
열량(kcal)/단백질(g)	544.8/30.8	673.4/30.3	693.1/25.5	670.0/25.7	538.3/26.3
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이
오전간식	토마토② +떠먹는요거트②	참깨미역죽②	배	크림스프	바나나+치즈②
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기비빔국수소스볶음⑤⑥⑩⑫⑬ ◆연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑫⑬ 오징어묵국⑤⑥⑦⑫⑬ 오이무침② 배추김치⑨	차조밥 황태콩나물국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑩⑫⑬ 삼치구이⑤ 김자반② 배추김치⑨
오후간식	칼국수④	단호박물엿찜 +우유②	케이크①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤⑥+포도 +마시는요거트②	다진우부주먹밥⑤⑥⑫ +보리차
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
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑩⑫⑬ 훈제오리고기 ◆연근조림⑤⑥⑫ 배추김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥⑫ 백작두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 꼭파두부국⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥⑫ 백작두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육숙육⑤⑥⑩⑫ 무나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 새우살파프리카볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥⑫ 배추김치⑨
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑫⑬	찐고구마 +배+우유②	페스츨리①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	팬케이크①②⑤⑥⑫ +매실차
열량(kcal)/단백질(g)	515.5/23.7	570.0/19.9	604.3/27.3	705.3/29.5	626.7/27.8

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도마침 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 찌기와 삼김 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. 호열 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		수산물				
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지		배추			국내산	국내산	국내산		고등어	새우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산			한우				국내산	국내산				
	식육가공품																- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요. - 식육가공품은 식육의 종류(한우,육우,젖소) 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.		
알레르기 유발식품	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.																		
	★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) ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO ₂ : 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱참 ⑳키위 ㉑참깨																		
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																		