

2026년 10월 식단표(12개월~만2세)

강북구 어린이급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

그룹폴라리스어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	♠ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ♠		삼삼한데이	1	2
오전간식	 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 703.8mg 평균: 842.6mg  푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②
점심				수수밥 시금치된장국⑤⑥ 채나물①⑤⑥⑩&소스①⑤ 청포묵무침⑤⑥②③ 깍두기⑨	차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 가래떡①⑤⑥⑩&소스①⑤ 두부브로콜리무침⑤②③ 깍두기⑨
오후간식				야채메밀국수+보리차	잼치즈빵①②⑤⑥ +우유
저녁				쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기참살구이⑤⑥ 상추당근무침② 깍두기⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 닭살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥②③ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)				767.6/31.5	600.9/30.0
일 자	5	6	7 ♥생일잔치♥	8	9
오전간식	대체공휴일 (휴원)	(데친)파프리카스틱 +요거트②	사과+치즈	누룽지죽	한글날 (휴원)
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩③ 오이무침② 백김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩③ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 오이무침② 백김치⑨	흑미밥 맑은두부국⑤⑥ ♠돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥②③ 깍두기⑨	
오후간식		쇠고기 고명 메밀국수	케이크①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩③⑩③+ 우유②	
저녁		쌀밥 맑은감자국⑤⑥② 돈육당면찜⑤⑥⑩③ 표고버섯나물⑤⑥② 백김치⑨	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ (간장)달걀비⑤⑥⑩③ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	쌀밥 맑은묵국⑤⑥② 두부강정⑤⑥⑩③ 양배추나물⑤⑥② 깍두기⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)		661.7/28.9	637.4/22.4	734.5/25.7	
일 자	12	13 삼삼한데이	14	15	16
오전간식	(데친)당근스틱 +요거트②	달걀죽①②	바나나+치즈②	미숫가루+우유②	배+치즈②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운달걀볶음⑤⑥⑩③③ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩③ 상추사과무침⑤⑥② 백김치⑨	♠쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩③ 달걀찜①⑤⑥ 파프리카무침② 백김치⑨ 요구르트②	기장밥 미역국 두부카레구이⑤⑥ 배추김무침⑤⑥② 깍두기⑨	추가밥 미니유부우동⑤⑥ 채나물①⑤⑥⑩&소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨
오후간식	치즈애호박채전①⑤⑥ +보리차	찐감자+우유②	유부초밥+메밀차	잔치국수⑤⑥+토마토⑩	카스테라+우유
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩③③ 김자반② 백김치⑨	쌀밥 애호박양파국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑩③ (참깨)청경채나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥② 돈육구마조림⑤⑥⑩③ 배추나물⑤⑥② 백김치⑨	쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩③ 데친브로콜리&소스⑤⑥② 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥② *무나물⑤⑥② 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	612.5/32.2	655.1/33.3	681.3/29.7	685.7/27.6	574.7/26.3

일 자	19	20	21	22	23 삼삼한데이
오전간식	토마토⑫+요거트②	(참깨)미역죽②	배+치즈②	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥⑪ 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑪⑫ 연근사과마요샐러드①⑤ 백김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑪ 오징어묵국⑤⑥⑪⑫ 오이무침② 백김치⑨ 요구르트②	차조밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑪ 깍두기⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 삼치구이⑤ 감자반② 깍두기⑨
오후간식	(들깨②)칼국수⑥+사과	찐단호박+우유②	*다진유부주먹밥⑤⑪+우유②	고구마맛탕⑤⑪+포도+무당두유	딸기잼치즈샌드위치+우유
저녁	기장밥 유부양파국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑫⑪ 도토리묵+양념장⑤⑥⑪ 백김치⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩⑪ 깻잎나물⑤⑥⑪ 백김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ (혼제)오리단호박찜⑤⑥⑪ 느타리버섯나물⑤⑥⑪ 백김치⑨	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑫⑪ 진미채조림⑤⑥⑪⑫ 깍두기⑨	흑미밥 맑은감자국⑤⑥⑪ 달걀찜①② 콩나물무침⑤⑥⑪ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	619.0/32.3	681.0/29.3	636.2/25.4	714.3/30.0	623.4/28.3

2026년 10월 식단표(만3세~만5세)

강북구 어린이급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

그룹폴라리스어린이집

요 일	월	화	수	목	금
일 자	♠ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ♠		삼삼한데이	1	2
오전간식	 ♠푸드브릿지♠ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출		매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 703.8mg 평균: 842.6mg  푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②
점심				수수밥 시금치된장국⑤⑥ 채근기①⑤⑥⑩&소스①⑤ 청포묵무침⑤⑥②③ 깍두기⑨	차조밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 가래떡①⑤⑥⑩&소스①⑤ 두부브로콜리무침⑤②③ 깍두기⑨
심				야채메밀국수+보리차	바람떡+우유
오후간식				쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기참살구이⑤⑥ 상추당근무침② 깍두기⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 닭살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥② 깍두기⑨
저녁				767.6/31.5	600.9/30.0
열량(kcal)/ 단백질(g)					
일 자	5	6	7 ♥생일잔치♥	8	9
오전간식	대체공휴일 (휴원)	(데친)파프리카스틱 +요거트②	사과+치즈	누룽지죽	한글날 (휴원)
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩③ 오이무침② 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩③ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 오이무침② 배추김치⑨	흑미밥 맑은두부국⑤⑥ ♠돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥② 깍두기⑨	
심		쇠고기 고명 메밀국수	케이크①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑩③⑩③+ 우유②	
오후간식		쌀밥 맑은감자국⑤⑥② 돈육당면찜⑤⑥⑩③ 표고버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 쪽파달걀국①⑤⑥ (간장)달걀비⑤⑥⑩③ 시금치나물⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 맑은묵국⑤⑥② 두부강정⑤⑥⑩③ 양배추나물⑤⑥② 깍두기⑨	
저녁		661.7/28.9	637.4/22.4	734.5/25.7	
열량(kcal)/ 단백질(g)					
일 자	12	13 삼삼한데이	14	15	16
오전간식	(데친)당근스틱 +요거트②	달걀죽①②	바나나+치즈②	미숫가루+우유②	배+치즈②
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운달볶음탕⑤⑥⑩③③ 시금치나물⑤⑥② 배추김치⑨	수수밥 (들깨②)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑩③ 상추사과무침⑤⑥② 배추김치⑨	♠쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑩③ 달걀찜①⑤⑥ 파프리카무침② 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥 미역국 두부카레구이⑤⑥ 배추김무침⑤⑥② 깍두기⑨	추가밥 미니유부우동⑤⑥ 채근기①⑤⑥⑩&소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨
심					
오후간식	치즈애호박채전①⑤⑥ +보리차	찐감자+우유②	유부초밥+메밀차	잔치국수⑤⑥+토마토⑩	백설기+우유
저녁	차조밥 근대된장국⑤⑥ 너비아나구이②⑤⑥⑩③③ 김자반② 배추김치⑨	쌀밥 애호박양파국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑩③ (참깨)청경채나물⑤⑥② 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥② 돈육구마조림⑤⑥⑩③ 배추나물⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 달걀양파국①⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩③ 데친브로콜리&소스⑤⑥② 깍두기⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥② *무나물⑤⑥② 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	612.5/32.2	655.1/33.3	681.3/29.7	685.7/27.6	574.7/26.3

일 자	19	20	21	22	23 삼삼한데이
오전간식	토마토⑩+요거트②	(참깨)미역죽②	배+치즈②	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥⑪ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기바베큐소스볶음⑤⑥⑪⑫ 연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑪ 오징어묵국⑤⑥⑪⑫ 오이무침⑪ 배추김치⑨ 요구르트②	차조밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑪ 깍두기⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑫ 삼치구이⑤ 김자반⑪ 깍두기⑨
오후간식	(들깨②)칼국수⑥+사과	찐단호박+우유②	*다진유부주먹밥⑤⑪+우유②	고구마맛탕⑤⑪+포도+무당두유	단호박설기+우유
저녁	기장밥 유부양파국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑫⑪ 도토리묵+양념장⑤⑥⑪ 배추김치⑨	쌀밥 달걀찜①⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩⑪ 깻잎나물⑤⑥⑪ 배추김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ (훈제)오리단호박찜⑤⑥⑪ 느타리버섯나물⑤⑥⑪ 배추김치⑨	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑫⑪ 진미채조림⑤⑥⑪⑫ 깍두기⑨	흑미밥 맑은감자국⑤⑥⑪ 달걀찜①⑪ 콩나물무침⑤⑥⑪ 깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	619.0/32.3	681.0/29.3	636.2/25.4	714.3/30.0	623.4/28.3

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	수산물				돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	한우	오징어	고등어	쭈꾸미	참치	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	연근해산	국내산	연근산	원양산		
* 기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다. * 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. * 우리 어린이집 급 간식 주재료는 서울시의 '도농상생공공급식'에서 공급받고 있습니다.														
알레르기 유발 식품	★ 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요. 식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다. ①난류 ②유류 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													