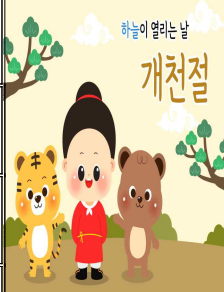


2026년 10월 식단표 (후기 9~11개월 및 완료기 12~15개월)

국립키즈레미안어린이집

□				1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식				시금치양파무른밥	연두부무른밥⑤	 하늘이 열리는 날 가천절
점심				노른자당근무른밥①	배추무른밥	
오후간식				닭살무른밥⑫	브로콜리당근무른밥	
열량(kcal)/단백질(g)				357.7/13.4	308.2/8.1	
□	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		쇠고기오이무른밥⑫	무양파무른밥	고구마무른밥		노른자무른밥①
점심		얼갈이무른밥	연두부당근무른밥⑤	노른자연근무른밥①		채소무른밥
오후간식		노른자당근무른밥①	닭살무른밥⑫	쇠고기무른밥⑫		양배추무른밥
열량(kcal)/단백질(g)		358.0/10.4	316.4/11.7	417.7/12.3		365.8/9.0
□	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	애호박당근무른밥	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑫	양배추당근무른밥	노른자무른밥①	두부무른밥⑤
점심	시금치콩나물무른밥⑤	두부배추무른밥⑤	노른자연근무른밥①	무무른밥	새송이버섯양파무른밥	치즈무른밥②
오후간식	닭살무른밥⑫	감자무른밥	채소무른밥	연두부무른밥⑤	단호박무른밥	채소무른밥
열량(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
□	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	노른자무른밥①	노타리버섯양파무른밥	연두부무른밥⑤	누룽지무른밥	고구마무른밥	양배추당근무른밥
점심	아욱무른밥	미역무른밥	치즈무른밥②	감자콩나물무른밥⑤	두부채소무른밥⑤	애호박무른밥
오후간식	청경채당근무른밥	쇠고기무른밥⑫	오이무른밥	노른자무른밥①	닭살무른밥⑫	쇠고기무른밥⑫
열량(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
□	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	쇠고기무른밥⑫	새송이버섯배추무른밥	고구마무른밥	닭살무른밥⑫	시금치당근무른밥	누룽지무른밥
점심	두부양배추무른밥⑤	치즈부추무른밥②	닭살숙주무른밥⑫	채소무른밥	쇠고기양파무른밥⑫	우영무른밥
오후간식	표고버섯무른밥	노른자무른밥①	연두부무른밥⑤	감자무른밥	연두부무른밥⑤	닭살무른밥⑫
열량(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
식자재 원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 콩(두부-국내산, 콩비지-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 소고기(육우)-국내산, 돼지고기-국내산, 오리고기-국내산, 닭고기-국내산, 수산물(삼치-국내산, 오징어-국내산, 임연수-국내산, 참치-원양산)					
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당식품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표시되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다. ①분류 ②유유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼(모든 갑각류, 무, 무늬콩, 단무지, 간조미, 도토리, 연근, 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱계란(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 ㉠우유 ㉡참깨 ※ 이월산, 두부, 표백제, 보습제, 신발바닥재, 목욕용품 사용되는 식품(간식)의 원재료는 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
출처	식단표 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 강북구 어린이급식관리지원센터 영양사: 전소현 외 9인					

2026년 10월 식단표 (1~2세)

국립키즈라미안어린이집

□	10월 푸드브릿지 식품 '연근'			1 (목)	2 (금) *서울미래밥상*	3 (토)
오전간식	◆ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ◆  ◆ 푸드브릿지 ◆ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출			곡물시리얼 ⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	
점심				수수밥 시금치된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩⑫ 청포묵무침 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	차조밥 배춧국 ⑤⑥ 돈육대파마늘구이 ⑤⑥⑩⑫⑬ 두부브로콜리무침 ⑤⑫ 백각두기⑨	
오후간식				물만두 ①⑤⑥⑩⑫⑬ +배	*크로와상 ①②⑤⑥ +옥수수차	
열량(kcal)/단백질(g)				481.8/21.3	391.0/16.2	
□	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프 ①②⑤⑥⑩⑫		배
점심		기장밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩⑫ 오이무침② 백각두기⑨	안매운닭발볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 송송 연두부찜 ⑤⑧양념장 ⑤⑥⑫ 무나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩⑫ ◆돈육연근볶음 ①⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨		오므라이스 ①⑤⑩⑫⑬ 맑은유부국 ⑤⑥ 양배추샐러드 &드레싱 ⑤⑥⑫ 백김치⑨
오후간식		달걀주먹밥 ①⑤⑥⑫	치즈빵 ①②⑤⑥+우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬ ⑬+포도+마시는요거트②		아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)		393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7		376.3/13.3
□	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	당근스틱 +떠먹는요거트②	달걀죽 ①②	바나나	곡물시리얼 ⑤⑥+우유②	배+치즈②	포도
점심	쌀밥 맑은콩나물국 ⑤⑥ 안매운닭볶음탕 ⑤⑥⑩⑫⑬ ⑬ 시금치나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	수수밥 배춧국 ⑤⑥ 돈육당근볶음 ⑤⑥⑩⑫ 상추사과무침 ⑤⑥⑫ 백각두기⑨	◆쇠고기연근짜장밥 ⑤⑥⑩⑫ ⑬ 송송 스크램블에그 ①⑤ 파프리카무침② 백각두기⑨	기장밥 무된장국 ⑤⑥ 두부카레구이 ⑤⑥ 양배추김무침 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	쌀밥 유부우동 ⑤⑥ 채근마늘 ①⑤⑥⑩&소스 ①⑤ 새송이버섯나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	돈육양파덮밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 안매운김치국 달걀 프라이 ①⑤ 백각두기⑨
오후간식	애호박채전 ①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치 ②⑤⑥+우유②	잔치국수 ⑤⑥+토마토⑩	*단호박샐러드② +보리차	수제쿠키 ①②⑥+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
□	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
오전간식	방울토마토 ⑩ +떠먹는요거트②	미역죽②	배	크림스프 ①②⑤⑥⑩⑫	바나나+치즈②	양배추스틱
점심	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국 ⑤⑥ 쇠고기베lemn소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ ◆연근사과마요샐러드 ①⑤ 백김치⑨	두부된장덮밥 ⑤⑥⑫ 송송 잔멸치볶음 ⑤⑥⑫ 오이무침② 백김치⑨	차조밥 콩나물국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑫ 백김치⑨	쌀밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑩⑫ 돈육구이⑩ 김자반② 백김치⑨	쇠고기채소비빔밥 ⑤⑥⑩⑫ ⑬ 두부된장국 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑫ 백김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+우유②	카스테라 ①②⑤⑥+우유②	찐고구마+포도 +마시는요거트②	*다진유부주먹밥 ⑤⑫ +보리차	웨지감자 ⑤+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
□	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이
오전간식	오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	곡물시리얼 ⑤⑥+우유②	사과+치즈②	포도
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국 ⑤⑥⑩ ⑬ 훈제오리구이 ◆연근조림 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개 ⑤⑥⑩⑫⑬ 부추달걀찜 ①② 새송이버섯나물 ⑤⑥⑫ 백각두기⑨	달걀채소볶음밥 ⑤⑥⑩⑫⑬ 송송 두부간장조림 ⑤⑥⑫ 숙주나물 ⑤⑥⑫ 백각두기⑨	기장밥 근대된장국 ⑤⑥ 돈육수육 ⑤⑥⑩ *무나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	쌀밥 맑은순두부국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 ⑤⑥⑫ 백김치⑨	달걀마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 맑은유부국 ⑤⑥ 우영채볶음 ⑤⑥⑫ 무초절임
오후간식	표고버섯강정 ①⑤⑥⑩⑫	찐고구마 +배+우유②	머핀 ①②⑤⑥+우유②	수제비 ⑤⑥+굴	*단팥빵 ①②⑤⑥ +매실차	약과 ⑤⑥+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
식자재 원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 콩(두부-국내산, 콩비지-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 소고기(육우)-국내산, 돼지고기-국내산, 오리고기-국내산, 닭고기-국내산, 수산물(삼치-국내산, 오징어-국내산, 임연수-국내산, 참치-원양산), 식용기름(훈제오리(오리고기)-국내산, 치킨가스(닭고기)-국내산)					
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 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳팥 ㉑키위 ㉒참깨 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
출처	식단표 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 강북구 어린이급식관리지원센터 영양사: 전소현 외 9인					

2026년 10월 식단표 (3~5세)

다림키즈래미안어린이집

□	10월 푸드브릿지 식품 '연근'			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			곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나+치즈②	 하늘이 열리는 날 개천절
점심				수수밥 시금치된장국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑦② 청포묵무침⑤⑥② 백김치⑨	차조밥 배춧국⑤⑥ 돈육대파마늘구이 ⑤⑥⑦②⑤ 두부브로콜리무침⑤② 백각두기⑨	
오후간식				물만두①⑤⑥⑦②② +배	*크로와상①②⑤⑥ +옥수수차	
영양(kcal)/단백질(g)				741.3/32.8	601.6/24.9	
□	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프①②⑤⑥⑤⑥		배
점심		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦② 오이무침② 백각두기⑨	안매운닭볶음탕 ⑤⑥⑦②⑤② 송송 연두부찜⑤⑧양념장⑤⑥② 무나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦② ◆돈육연근볶음①⑤⑥⑦② 숙주나물⑤⑥② 백김치⑨		오므라이스①⑤②②② 맑은유부국⑤⑥ 양배추샐러드 &드레싱⑤⑥② 백김치⑨
오후간식		달걀주먹밥①⑤②②	치즈빵①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑦②⑤⑥ ⑥+포도+마시는요거트②		아기쌀과자+우유②
영양(kcal)/단백질(g)		605.8/25.8	632.8/25.8	762.3/25.7		579.0/20.5
□	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 안매운닭볶음탕⑤⑥⑦②⑤ ⑦ 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑦②② 상추사과무침⑤⑥② 백각두기⑨	◆쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑦② ⑥ 송송 스크램블에그①⑤ 파프리카무침② 백각두기⑨	기장밥 무된장국⑤⑥ 두부카레구이⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥② 백김치⑨	쌀밥 유부우동⑤⑥ 채근마스터⑤⑥⑦②&소스①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥② 백김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑦②② 안매운김치국⑨ 달걀 프라이①⑤ 백각두기⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐감자+우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토②	*단호박샐러드② +보리차	수제키위①②⑥+우유②
영양(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
□	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
오전간식	방울토마토② +떠먹는요거트②	미역죽②	배	크림스프①②⑤⑥⑤⑥	바나나+치즈②	양배추스틱
점심	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑦②② 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기베이크스프링 ⑤⑥⑦②⑥ ◆연근사과마요샐러드 ①⑤ 백김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥② 송송 잔멸치볶음⑤⑥② 오이무침② 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤② 백김치⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑤ 돈육구이⑥ 김자반② 백김치⑨	쇠고기채소비빔밥⑤⑥⑥ ② 두부된장국⑤⑥ 애호박나물⑤② 백김치⑨
오후간식	칼국수⑥	찐단호박+우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	찐고구마+포도 +마시는요거트②	*다진유부주먹밥⑤② +보리차	웨지감자⑤+우유②
영양(kcal)/단백질(g)	564.7/30.9	686.9/26.5	595.5/23.8	718.8/27.0	608.2/29.8	642.0/23.4
□	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 쇠고기양배추된장국⑤⑥ ⑥ 훈제오리구이 ◆연근조림⑤⑥② 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑦②② 부추달걀찜①② 새송이버섯나물⑤⑥② 백각두기⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑤②② 송송 두부간장조림⑤⑥② 숙주나물⑤⑥② 백각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑦② *무나물⑤⑥② 백김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑦②② 시금치나물⑤⑥② 백김치⑨	달걀마요덮밥①⑤⑥⑤②② 맑은유부국⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥② 무초절임
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥②	찐고구마 +배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	*단팥빵①②⑤⑥ +매실차	약과⑤⑥+우유②
영양(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
식자재 원산지	쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 콩(두부-국내산, 콩비지-국내산), 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산), 소고기(육우)-국내산, 돼지고기-국내산, 오리고기-국내산, 닭고기-국내산, 수산물(삼치-국내산, 오징어-국내산, 임연수-국내산, 참치-원양산), 식용기름(훈제오리(오리고기)-국내산, 치킨가스(닭고기)-국내산)					
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 ⑦고통어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳팥 ㉑키위 ㉒참깨 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
출처	식단표 출처 : 강북구 어린이급식관리지원센터 강북구 어린이급식관리지원센터 영양사: 전소현 외 9인					