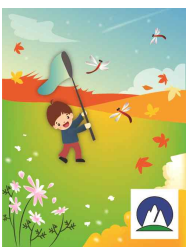


노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center
 영양운영팀

원산지 표시	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)								
	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기				수산물(국가명)	수산물가공품	
	호주산	국내산	국내산	베이컨	훈제오리	함박스테이크	치킨너겟	오징어	참치캔
				돼지고기 미국산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	소고기 국내산	닭고기 국내산	오징어 국내산
									다양히 원양산
	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」								
- 쌀(밥, 죽, 누룽지) 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참돔/ 넙티/ 조피볼락/ 청돔/ 굴/ 굴라비/ 랍스터/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품									
	쌀(밥,죽,누룽지)(백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩					
	국내산	배추(불독,열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

2026년 10월 참숯 식단표(3-5세)

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				바나나&우유②	가지채소죽	
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염쌈 장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				베이컨크림스파게티②⑥⑩	식빵①②⑥&우유②	
열량/단백질				625.2 26.0	628.1 29.1	
일자	5 개천절대체휴무일	6	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		우유②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②
점심		모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 포도 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 방울토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨
오후간식		빵①②⑥&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥&보리차	안매운김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질		647.0 23.5	628.0 18.9	632.8 16.8		585.9 22.3
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14	15	16 저염밥상	17
오전간식	단감&치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	참깨죽	우유②
점심	찹쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	수수밥 다시마두부부채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스무침①⑤⑥ 바나나 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨
오후간식	단호박핫케이크①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	물만두&양념장⑤⑥⑩⑫&옥수수차	어묵탕⑤⑥	맘모스빵①②④⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량/단백질	673.6 24.8	617.7 26.2	616.4 30.6	606.8 30.6	674.9 25.9	568.7 22.0
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24
오전간식	배&우유②	우유②	씨리얼&우유②	골드키위&치즈②	버섯영양죽	우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 포도 깍두기⑨	쇠고기우밥⑥&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 굴 깍두기⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	빵①②⑥&우유②	감자당근전①⑤⑥&통글레차	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량/단백질	624.7 26.9	647.0 23.5	602.0 19.1	641.9 26.5	670.1 23.7	629.4 26.0
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31
오전간식	바나나&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	당근스틱&떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	우유②
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨	찹쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑩⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑥ 단감 깍두기⑨
오후간식	우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★참치마요주먹밥①⑤	호빵②⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량/단백질	616.7 29.3	603.4 19.7	605.4 21.7	648.5 29.0	671.3 25.0	578.0 20.8

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ㉠젓

원산지 표시	육가공품 사용시 (2-3순위까지 표기)									
	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	베이컨	훈제오리	함박스테이크	치킨너겟	수산물(국가명)	수산물가공품	
	호주산	국내산	국내산	돼지고기 미국산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	오징어	참치캔	다량어 원양산
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」			
		배추(봉동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부	- 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다량어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 청돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				



2026년 10월 참슬 저녁식 식단표(1-2세)



도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일	월	화	수	목	금	토	
일자				1 국군의날	2	3 개천절	
저녁				수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥ ①⑥ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨		
열량	단백질			233.9	10.0	239.5	13.0
일자	5 개천절 대체휴무일	6	7	8	9 한글날	10	
저녁		차조밥 들깨버섯탕⑤ 임연수구이⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음① ⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주양파맑은국⑤ ⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅 ② 배추김치⑨		돈육카레라이스⑤ ⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨	
열량	단백질	243.0	10.3	234.7	10.1	255.7	8.7
일자	12	13	14	15	16	17	
저녁	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ ★무나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ①⑥ 스크램블에그①② ⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤ ⑥⑩⑫ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기부추된장국 ⑤⑥⑬ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음 ⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤ ⑥ 배추김치⑨	훈제오리채소볶음 밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨	
열량	단백질	239.2	10.7	265.5	9.4	253.2	11.8
일자	19	20	21	22	23	24	
저녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참쌀현미밥 오징어양파맑은국 ⑤⑥⑬ 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무채맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑬ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤ ⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ★오이생채 깍두기⑨	두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파국① 굴 배추김치⑨	
열량	단백질	235.2	9.4	244.7	11.2	245.4	9.6
일자	26	27	28	29	30	31	
저녁	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤ ⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥ ⑬ ★오이나물 깍두기⑨	참쌀현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우젓국⑤ ⑨ 간장제육볶음⑤⑥ ⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥① ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨	
열량	단백질	238.6	7.8	243.8	11.3	226.0	10.6

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쇠고기 수입산		돼지고기	닭고기	육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)			수산물
					돈가스	훈제오리	동그랑땡	오징어
	호주산		국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	국내산
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)		배추김치		콩			* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 -쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품
	국내산		배추 (봄동,열갈이) 국내산	고춧가루	두부	순두부	연두부	
			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	



2026년 10월 참살 저녁식 식단표(3-5세)



도봉구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양운영팀

요일		월	화	수	목		금	토				
일자					1 국군의날		2	3 개천절				
저녁					수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ①⑥ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨					
					360.0	15.5	368.6			20.1		
열량		단백질										
일자		5 개천절 대체휴무일	6	7	8		9 한글날		10			
저녁			차조밥 들깨버섯탕⑤ 임연수구이⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음① ⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주양파맑은국⑤ ⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅 ② 배추김치⑨			돈육카레라이스⑤ ⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨				
			374.0	16.0	361.1	15.6		393.4	13.5	353.4	11.8	
열량		단백질										
일자		12	13	14	15		16	17				
저녁		참살현미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ ★무나물⑤ 배추김치⑨	수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩ ①⑥ 스크램블에그①② ⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤ ⑥⑩⑫ 견새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기부추된장국 ⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		차조밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음 ⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤ ⑥ 배추김치⑨	훈제오리채소볶음 밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨				
		368.1	16.6	408.5	14.5	389.7	18.2	368.9	13.7	366.9	15.8	359.1
열량		단백질										
일자		19	20	21	22		23	24				
저녁		기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	참살현미밥 오징어양파맑은국 ⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무채맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑫ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤ ⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ ★오이생채 깍두기⑨	두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파국① 굴 배추김치⑨				
		361.9	14.5	376.5	17.3	377.6	14.8	393.2	17.2	361.9	14.5	363.2
열량		단백질										
일자		26	27	28	29		30	31				
저녁		차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤ ⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥ ⑫ ★오이나물 깍두기⑨	참살현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박새우젓국⑤ ⑨ 간장제육볶음⑤⑥ ⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥① ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨				
		367.1	12.1	375.1	17.4	364.5	17.9	363.3	16.7	362.8	20.0	354.0
열량		단백질										

알레르기 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	육가공품 사용시(2~3순위까지 표기)							수산물 오징어
	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	돈가스	훈제오리	동그랑땡		
	호주산	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산		
	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩					
	국내산	배추 (봄동,월같이) 국내산	고춧가루 국내산	두부 국내산	순두부 국내산	연두부 국내산		

* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」
-쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수)
- 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품
- 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁χει/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품