



한그루어린이집

2026년 10월 한그루 유아 식단표(3-5세)

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

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토			
일자	알레르기 안내			1 국군의날	2	3 개천절			
오전간식				방울토마토⑩&두유⑤	가지채소죽				
점심	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲걔 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장계육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염삼겹⑤ ⑥ 깍두기⑨				
오후간식				베이컨크림스파게티②⑥⑩	단팔밥①②⑥&우유②				
열량 단백질				625.2 26.0	628.1 29.1				
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10			
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②			
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ 송능	기장밥 돌깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (방울)토마토⑫ 배추김치⑨			
오후간식		구운계란&우유②	백설기&보리차 (마들렌①②⑤⑥&우유②)	안매운김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②			
열량 단백질		614.6 18.5	623.6 17.8	634.9 24.3		585.9 22.3			
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14 열린어린이집	15	16 저염밥상	17			
오전간식	단감&치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	견과류죽④⑩	우유②			
점심	찰쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	수수밥 다시마두부무채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯돌깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨			
오후간식	단호박햇케이크①②⑤⑥ &우유②	찜감자&우유②	절편&옥수수차 (물만두⑤⑥⑩⑫&옥수수차)	어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	씨리얼&우유②			
열량 단백질	673.6 24.8	617.7 26.2	647.0 23.5	606.8 30.6	673.7 26.1	568.7 22.0			
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24			
오전간식	배&우유②	브로콜리스프②⑥	씨리얼&우유②	사과&치즈②	버섯영양죽	우유②			
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑩&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 달걀말은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★열갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥ 열갈이된장국⑤⑥ 굴 깍두기⑨			
오후간식	잔치국수⑤⑥	전고구마&우유②	꿀떡&동글레차(감자당근 전①⑤⑥&동글레차)	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②			
열량 단백질	624.7 26.9	641.8 24.6	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	사과&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	우유②			
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★돌깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨ 송능	찰쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리소회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 단감 깍두기⑨			
오후간식	카레우동⑤⑥	단호박찜&우유②	증편&매실차 전고구마②&보리차	★참치마요주먹밥①⑤	호빵②⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②			
열량 단백질	651.9 23.4	603.4 19.7	602.5 22.0	648.5 29.0	671.3 25.0	578.0 20.8			
원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시			수산물	수산물가공품
	베이컨	훈제오리	함박스테이크	오징어				참치캔	
	▽ □ 한우 □ 육우 □ 젓소	사용안함	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	오징어 국내산	다량어 원양산
	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/ 꾸꾸미/ 다량어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸리/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품			
국내산	배추(불동, 열갈이)		고춧가루	두부	순두부	연두부			
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산			



한그루어린이집

2026년 10월 한그루 영아 식단표(1-2세)



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

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토			
일자	알레르기 안내			1 국군의날	2	3 개천절			
오전간식				방울토마토⑩&두유⑤	가지채소죽				
점심	①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲갯 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장계육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염삼겹⑤ ⑥ 깍두기⑨				
오후간식				베이컨크림스파게티②⑥⑩	단팔밥①②⑥&우유②				
열량 단백질				406.4 16.9	408.3 18.9				
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10			
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②			
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ 송늬	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		달걀채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (방울)토마토⑫ 배추김치⑨			
오후간식		구운계란&우유②	백설기&보리차 (마들렌①②⑤⑥&우유②)	안매운김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②			
열량 단백질		399.5 12.0	408.2 12.3	401.9 14.7		380.8 14.5			
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14 열린어린이집	15	16 저염밥상	17			
오전간식	단감&치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	견과류죽④⑭	우유②			
점심	찰쌀현미밥 달걀국① 두부강정④⑤⑥⑫ ★오이나물 깍두기⑨	수수밥 다시마두부무채국⑤ 쇠고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	모듬채소볶음밥⑤ 연두부된장국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기&배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 배 배추김치⑨			
오후간식	단호박햇케이크①②⑤⑥ &우유②	찐감자&우유②	절편&옥수수차 (물만두⑤⑥⑩&옥수수차)	어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	씨리얼&우유②			
열량 단백질	437.8 16.1	401.5 17.0	420.5 15.3	394.4 19.9	437.9 17.0	369.6 14.3			
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24			
오전간식	배&우유②	브로콜리스프②⑥	씨리얼&우유②	사과&치즈②	버섯영양죽	우유②			
점심	기장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	찰쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑩&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 달걀맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★열갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥ 열갈이된장국⑤⑥ 굴 깍두기⑨			
오후간식	잔치국수⑤⑥	전고구마&우유②	꿀떡&동글레차(감자당근전 ①⑤⑥&동글레차)	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②			
열량 단백질	406.0 17.4	417.2 16.0	391.3 12.4	417.2 17.2	435.5 15.4	409.1 16.9			
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31			
오전간식	사과&치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	우유②			
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨ 송늬	찰쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑬ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리소회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙우맑은국⑤⑥ 단감 깍두기⑨			
오후간식	카레우동⑤⑥	단호박찜&우유②	증편&매실차 찐고구마②&보리차	★참치마요주먹밥①⑤	호빵②⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②			
열량 단백질	423.7 15.2	392.2 12.8	393.5 14.1	421.6 18.8	436.3 16.2	375.7 13.6			
원산지 표시	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시			수산물	수산물가공품
	베이컨	훈제오리	함박스테이크	오징어					
	▽□한우□육우□젓소	사용안함	국내산	국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	닭고기 국내산	오징어 국내산	다량어 원양산
	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/ 꾸꾸미/ 다량어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁챙이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품			
원산지 표시	국내산	배추(불동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부			
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			