



일 자	알레르기 유발식품			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식				잣죽⑨	바나나	
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.			잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 저염호박국⑤⑥⑨ 만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
오후간식				맛탕⑤	카스텔라①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘				503.7/16.4/105.9	513.1/16.0/196.1	
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!	사과	미숫가루⑤⑥ 우유②	게살죽①⑤⑥⑧		굴
점 심		잡곡밥⑤⑥ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 멸치크랜베리볶음⑤⑥ ⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 로제②⑫ 닭갈비⑤⑥⑮ 채소피클 깍두기⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑬ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑫⑮⑱ 김구이 배추김치⑨		연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ ⑮ 달걀국①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	■ 파를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜	치즈볼①②⑤⑥	데니쉬①②⑤⑥, 우유②		칼국수⑤⑥⑨⑱
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	457.3/16.8/215.6	517.6/16.4/235.3		461.8/17.8/178.5
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오심! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	토마토⑫	굴	씨리얼⑤, 우유②	달걀죽①⑤⑥	배	포도
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기샤브⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부국⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 묵국③⑤⑥ 닭살카레②⑫⑬⑮조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ ⑫ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당연근샐러드①②⑤⑥ ⑫ 깍두기⑨	가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ ⑮ 들깨무국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐고구마, 우유②	너겟①⑤⑥⑮, 보리차③	유부초밥⑤⑥⑬	멸치국수①⑤⑥⑨	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 우유②
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9	436.7/15.1/117.4	466.7/20.1/182.4	502.8/21.0/182.1	541.3/19.1/176.6	435.1/10.7/81.1
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	당근, 치즈②	포도	씨리얼⑤, 우유②	타락죽②	사과	배
점 심	쌀밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑨⑱ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑱ 묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채 깍두기⑨	베이컨⑩볶음밥⑤⑥⑨⑬⑮ 부추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	새우⑨알리오올리오②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩⑫	만둣국①⑤⑥⑩⑬	찐밤, 우유②	크루통①②⑤⑥, 스프②⑤⑥	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	430.9/16.5/109.3	454.0/19.5/236.1	462.5/16.6/225.2	450.3/17.4/150.4	420.3/11.7/102.3
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	바나나	사과	오이, 요거트②	고구마죽②	감	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국③⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥ ⑨⑮ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 닭살국⑤⑥⑮ 장조림①⑤⑥⑩ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 부추장국⑤⑥ 새우강정①④⑤⑥⑨⑫⑮ 깍두기⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬ ⑮ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, 우유②	카레②⑫⑬⑮우동①⑤⑥⑧⑨	마늘빵①②⑤⑥, 우유②	고구마전①⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	506.0/16.9/177.6	429.5/18.7/154.5	473.5/16.6/116.8	502.5/20.9/199.5	471.8/13.4/113.1

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (찰쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
		배추	고춧가루	두부	순두부					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산
	가공품									
	너비아니(돈육)		너겟(닭고기)		돈가스(돈육)		탕수육(돈육)		베이컨(돈육)	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁хай(멍게) / 전복 / 방어 / 부세										

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



2026년 10월 식단표A

(만 3-5세, 기본, 알레르기표기)

월계3동 어린이집

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	알레르기 유발식품			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식				잔죽 ^⑨	바나나	
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.			잡곡밥 ^{⑤⑥} 버섯국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	쇠고기짜장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} 저염호박국 ^{⑤⑥⑨} 만두 ^{①⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 굴	
오후간식				맛탕 ^⑤	카스텔라 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	
kcal/단백질/칼슘				719.6/23.4/151.3	733.0/22.9/280.1	
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육!	사과	미숫가루 ^{⑤⑥} 우유 ^②	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}		굴
점 심		잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 멸치크랜베리볶음 ^{⑤⑥} 연근조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 아욱국 ^{⑤⑥} 로제 ^{②⑫} 닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 채소피클 깍두기 ^⑨	오색비빔밥 ^{①⑤⑥⑬} 팽이국 ^{⑤⑥} 너비아니 ^{⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮} 김구이 배추김치 ^⑨		연근볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 달걀국 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전 ^{①⑤⑥⑦} , 식혜	치즈볼 ^{①②⑤⑥} , 차 ^③	데니쉬 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		칼국수 ^{⑤⑥⑨⑬}
kcal/단백질/칼슘		607.6/17.9/193.2	653.2/24.0/308.0	739.4/23.4/336.1		
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오심! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	토마토 ^⑫	굴	씨리얼 ^⑤ , 우유 ^②	달걀죽 ^{①⑤⑥}	배	포도
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 미역국 ^{⑤⑥} 새우살볶음 ^{⑤⑥⑨⑬} 숙주나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기샤브 ^{⑤⑥⑬} 메추리알조림 ^{①⑤⑥} 파래자반 ^⑤ 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 순두부국 ^{⑤⑥⑨} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추찜 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 묵국 ^{③⑤⑥} 닭살카레 ^{②⑫⑬} 조림 ^{⑤⑥⑬} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 스프 ^{②⑤⑥} 돈가스 ^{①⑤⑥⑩⑫} 저당연근샐러드 ^{①②⑤⑥⑫} 깍두기 ^⑨	가지볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 들깨무국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	찐고구마, 우유 ^②	너겟 ^{①⑤⑥⑬} , 보리차 ^③	유부초밥 ^{⑤⑥⑬}	멸치국수 ^{①⑤⑥⑨}	소보로빵 ^{①②④⑤⑥} , 우유 ^②	감자튀김 ^{⑤⑫}
kcal/단백질/칼슘	604.5/24.4/349.9	623.9/21.6/167.7	666.7/28.7/260.6	718.3/30.1/260.2	773.3/27.3/252.3	621.6/15.4/115.8
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)
오전간식	당근, 치즈 ^②	포도	씨리얼 ^⑤ , 우유 ^②	타락죽 ^②	사과	배
점 심	쌀밥 쇠고기당면국 ^{⑤⑥⑬} 마파두부 ^{⑤⑥⑨⑬} 버섯나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 시금치국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑫⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 청국장 ^{⑤⑥⑨⑩} 달걀말이 ^{①⑤⑫} 연근개소스무침 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 유부국 ^{⑤⑥} 쇠고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑨⑬} 목무침 ^{③⑤⑥} 깍두기 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 근대국 ^{⑤⑥} 수육 ^{⑤⑥⑨⑩} 무생채 ^⑨ 깍두기 ^⑨	베이컨 ^⑩ 볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑬⑭} 부추국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	새우알리오올리오 ^{②⑤⑥⑨}	탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫}	만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑬}	찐밤, 우유 ^②	크루통 ^{①②⑤⑥} 스프 ^{②⑤⑥}	샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩⑫}
kcal/단백질/칼슘	790.1/28.3/326.4	615.6/23.6/156.1	648.6/27.8/337.3	660.8/23.7/321.8	643.3/24.8/214.8	600.4/16.7/146.1
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	바나나	사과	오이, 요거트 ^②	고구마죽 ^②	감	배
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 콩나물국 ^{⑤⑥⑨} 두부조림 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 우거지국 ^{⑤⑥} 오리느타리구이 ^{⑤⑥⑨} 연근볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 닭살국 ^{⑤⑥⑬} 장조림 ^{①⑤⑥⑩} 조미김 배추김치 ^⑨	잡곡밥 ^{⑤⑥} 김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 된장주물럭 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 상추사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	오므라이스 ^{①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭} 부추장국 ^{⑤⑥} 새우강정 ^{①④⑤⑥⑨⑫⑬} 깍두기 ^⑨	브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑬} 두부국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후간식	굴린감자 ^{②⑤} , 우유 ^②	팬케이크 ^{①②⑤⑥}	찐단호박, 우유 ^②	카레 ^{②⑫⑬⑭} 우동 ^{①⑤⑥⑧⑨}	마늘빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	고구마전 ^{①⑤⑥}
kcal/단백질/칼슘	712.4/26.7/365.2	722.9/24.1/253.7	613.6/26.8/220.7	676.4/23.7/166.8	717.8/29.8/285.0	674.0/19.2/161.6

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산
	가공품									
	너비아니(돈육)		너겟(닭고기)		돈가스(돈육)		탕수육(돈육)		베이컨(돈육)	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뽕장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁행이(명게) / 전복 / 방어 / 부세

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.