

샘물어린이집에서 직접 만드는

2026년 - 10월 맛있는 점심식단(안)



샘물어린이집은 영·유아와 보육교직원을 존중하는 영아전문 기관입니다

식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 10월 식단표 (만1-2세, 주간)
식단문의 : 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀 ☎ 02) 970-7937

일 자	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)	10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상 사인머스켓현장학습	10/3(토) 개천절
오전간식	미역죽⑤⑥	흑임자죽	애호박죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	부추죽⑤⑥	
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 얼갈이국⑤⑥ 고구마찜닭⑤⑥⑫ 브로콜리(깨소스)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 순두부국⑤⑥⑨ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	쇠고기주먹밥⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 주스⑪⑫	
오후간식	삶은달걀①, 과일(토마토⑫)	빵(쌀편빵①②③④), 우유②	주먹밥⑤⑥⑩, 과일(사과)	맛탕⑤	마들렌①②③④, 우유②	
kcal/단백질/칼슘	426.4/23.8/160.7	477.2/21.4/146.6	526.5/18.2/132.1	503.7/16.4/105.9	480.7/15.8/198.6	
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수) 조현서생일밥상	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	김치죽⑤⑥⑨	현미스낵(사리알⑤), 우유	게살죽①⑤⑥⑧		과일(귤)
점 심	 	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기국⑤⑥⑩ 멸치볶음⑤⑥ 연근볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑩ 불고기⑤⑥⑩⑫ 샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑩ 팽이국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)		연근볶음밥⑤⑥⑨ ⑩⑫ 달걀국①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	■ 피클 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, 포도	빵(데니쉬①②⑤⑥) 우유②		칼국수⑤⑥⑨⑫
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5	517.6/16.4/235.3		461.8/17.8/178.5
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화) 옴팡현장학습	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오십! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	근대죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥	과일(포도)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥감자국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑩ 매추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 오징어국⑤⑥⑦ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 묵국③⑤⑥ 달걀(카레②⑥⑩)조림⑤⑥⑫ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	가지볶음밥⑤⑥⑨ ⑩⑫ (들깨)무국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	고구마알팔라드, 우유②	너겟①⑤⑥⑫, 사과	유부초밥⑤⑥⑩	국수①⑤⑥⑨, 과일(귤)	소보로빵, 우유②	삶은달걀, 우유②
kcal/단백질/칼슘	432.7/18.0/247.1	495.1/15.6/118.3	466.1/21.0/175.1	530.1/21.5/191.2	552.4/20.1/197.5	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	감자죽⑤⑥	(단)호박죽⑤⑥	낙지죽⑤⑥	장국죽⑤⑥⑩	참깨김죽⑤⑥	과일(배)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 참치마파두부⑤⑥⑨⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑫ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근(깨소스)무침①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑩⑫ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 수육⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(베이컨⑩)볶음밥⑤ ⑥⑨⑫ 부추국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	(새우⑨)알리오올리오②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩⑫, 굴	만둣국①⑤⑥, 토마토⑫	찜빔(찜감자), 우유②	모닝물①②③④, 스프②⑤⑥	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	554.4/17.9/137.2	473.7/17.1/108.8	450.7/19.8/185.4	479.2/17.2/228.2	478.2/18.5/157.6	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	타락죽②	미역죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미스낵⑤, 우유②	연근죽⑤⑥	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑦ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑩ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국⑤⑥⑫ 장조림①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑫ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑫ 부추장국⑤⑥ 달걀가조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(귤))	브로콜리볶음밥⑤⑥ ⑨⑩⑫ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 과일(귤)	팬케이크①②⑤⑥	찜단호박, 과일(포도)	우동,바나나	빵(마늘빵), 우유②	고구마전①⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	421.4/15.8/149.3	516.1/18.2/206.0	451.4/18.4/86.3	513.9/17.2/119.9	519.3/21.6/204.4	471.8/13.4/113.1

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

■ 자녀의 음식 알레르기 상황은 기관에 꼭 알려주셔야 합니다. 알리기 전에 일어난 상황에 대해서는 기관에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.

■ 위 식단은 별도의 공지 없이 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다. 괄호)안의 재료는 생략 가능하며, 괄호)안의 메뉴로 대체 가능합니다

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (잡쌀,현미,흑미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	낙지	생선살 (명태)	가공품		
		배추	고춧가루	두부	순두부								너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	참치(다랑어)
■	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산

■ 원산지 표시대상 「농수산물물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」-변경된 원산지의 구체적 표기는 식사제공일 전자알람창으로 표기하여 공지합니다.

※ 수산물 원산지 표시대상 : 오징어(진미제, 해물원자 등)/꽃게/명태(동태, 코다리, 생태, 명양제, 동태로, 명태가공품 등)/고등어/갈치/참조기/넙치/조피볼락/참돔/미꾸라지/뱅장어/다랑어(참치통조림등)/낙지/주꾸미/아귀/가리비/우렁챙이/명게/전복/생어/부세및그 가공품

■알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

샘물어린이집에서 직접 만드는

2026년 - 10월 저녁식단(안)



샘물어린이집은 영·유아와 보육교직원을 존중하는 영아전문 기관입니다

식단참조 : 노원구어린이사회복지급식관리지원센터 2026년 10월 저녁식단표 (저녁, 만 1~2세)
식단문의 : 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937

일 자	9/28 (월)	9/29 (화)	9/30 (수)	10/1 (목)	10/2 (금)
저녁	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑬ (건새우⑨)무국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 두부구이⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑨⑮ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 버섯전①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 감자국⑤⑥ 육전①⑤⑥⑮ 조미김 배추김치⑨(깍두기⑨)
kcal/단백질/칼슘	548.0/20.7/337.7	593.4/26.1/319.4	520.3/21.1/181.0	496.8 / 19.2 / 273.2	492.7 / 21.2 / 260.5
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
저녁		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 무된장국⑤⑥ 목살구이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 유부국⑤⑥ 달걀말이①⑤⑥⑫ 파래자반⑤ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 어묵국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	
kcal/단백질/칼슘		423.9 / 18.1 / 214.0	499.3 / 19.3 / 194.9	545.8 / 20.9 / 138.3	
일 자	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 콩나물국⑤⑥⑨ 찜닭⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 된장찌개⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 양배추국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 햄채소볶음①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥ 달걀찜①⑨ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥⑨⑩⑮ 다시마장국⑤⑥ 너겟①②⑤⑥⑫⑮ 깍두기⑨ 발효유②
kcal/단백질/칼슘	512.8 / 30.2 / 277.0	472.7 / 18.9 / 276.2	492.7 / 21.4 / 175.2	635.1 / 30.8 / 305.4	618.4 / 27.3 / 363.1
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑮ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑮ 샐러드⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	닭살연근볶음밥⑤⑥⑨⑮⑯ 건새우국⑤⑥⑨ 매추리알조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯국⑤⑥ 간장불고기⑤⑥⑩ 새송이조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 삼계탕①⑤⑮ 어묵볶음⑤⑥⑨⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국①⑤⑥ 생선구이⑤⑥⑦ 호박나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
kcal/단백질/칼슘	604.1 / 22.0 / 156.6	546.3 / 23.0 / 346.1	462.0 / 17.8 / 129.4	577.8 / 27.0 / 124.1	688.0 / 49.1 / 374.6
일 자	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
저녁	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 두부장국⑤⑥ 제육콩나물볶음⑤⑥⑩ 무쌈 배추김치⑨	해물굴소스밥①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯ 파말은국⑤⑥ 도토리묵무침③⑤⑥ 깍두기⑨ 발효유②	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 들깨국⑤⑥ 완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 버섯장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
kcal/단백질/칼슘	463.9 / 24.0 / 277.1	477.9 / 15.3 / 292.2	457.4 / 21.3 / 159.6	504.4 / 17.5 / 282.1	531.3 / 22.1 / 274.8

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미)	배추김치		콩	쇠고기		돼지고기	
		배추	고춧가루	두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우		국내산한우	
	닭고기	고등어	오징어	가공품				
				떡갈비(돈육)	햄(돈육)	너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	완자(돈육)
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

■ 10월 추천과일: 감, 바나나, 포도, 굴, 토마토, 배, 사과 등

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

■ 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.

■ 자녀의 음식 알레르기 상황은 기관에 꼭 알려주셔야 합니다. 알리기 전에 일어난 상황에 대해서는 기관에서는 어떠한 책임도 지지 않습니다.

■ 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다.

<10월 전체 영양소 함량>

		영양소함량				10/1 (목)	10/2 (금)
첫 째 주	저녁	총열량(kcal) 단백질(g) 비타민A(μgRAE) 비타민C(mg) 티아민(mg) 리보플라빈(mg) Ca(mg) Fe(mg)				496.8 19.2 130.6 4.6 0.5 0.4 273.2 4.3	492.7 21.2 104.2 8.7 1.4 0.4 260.5 2.1
		일자 / 요일	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)
둘 째 주	저녁	총열량(kcal) 단백질(g) 비타민A(μgRAE) 비타민C(mg) 티아민(mg) 리보플라빈(mg) Ca(mg) Fe(mg)	대체휴일	423.9 18.1 83.3 7.7 0.5 0.5 214.0 1.8	499.3 19.3 120.0 4.8 0.2 0.4 194.9 2.9	545.8 20.9 95.9 7.0 0.2 0.3 138.3 1.7	한글날
		일자 / 요일	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)
셋 째 주	저녁	총열량(kcal) 단백질(g) 비타민A(μgRAE) 비타민C(mg) 티아민(mg) 리보플라빈(mg) Ca(mg) Fe(mg)	512.8 30.2 141.8 12.4 0.3 0.5 277.0 2.2	472.7 18.9 94.4 4.6 0.4 0.3 276.2 2.9	492.7 21.4 68.4 23.2 0.3 0.4 175.2 2.5	635.1 30.8 244.8 2.7 0.3 0.6 305.4 3.5	618.4 27.3 142.8 16.7 0.3 0.7 363.1 1.9
		일자 / 요일	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)
넷 째 주	저녁	총열량(kcal) 단백질(g) 비타민A(μgRAE) 비타민C(mg) 티아민(mg) 리보플라빈(mg) Ca(mg) Fe(mg)	604.1 22.0 41.7 13.6 0.4 0.2 156.6 2.0	546.3 23.0 257.5 10.0 0.3 0.9 346.1 2.6	462.0 17.8 45.1 6.7 0.5 0.3 129.4 1.8	577.8 27.0 231.1 21.4 0.4 0.4 124.1 2.9	688.0 49.1 128.6 12.2 0.4 0.4 374.6 2.7
		일자 / 요일	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
다 섯 째 주	저녁	총열량(kcal) 단백질(g) 비타민A(μgRAE) 비타민C(mg) 티아민(mg) 리보플라빈(mg) Ca(mg) Fe(mg)	463.9 24.0 81.6 9.5 0.5 0.4 277.1 1.9	477.9 15.3 115.4 10.7 0.2 0.6 292.2 1.1	457.4 21.3 106.8 22.6 0.3 0.3 159.6 2.4	504.4 17.5 76.3 10.0 0.4 0.3 282.1 3.0	531.3 22.1 117.3 11.0 0.4 0.5 274.8 1.8

* 3-5세 기준 (1-2세는 3-5세의 약 70%)

2026년 10월 영아 신메뉴조리법(1) (1인분량)

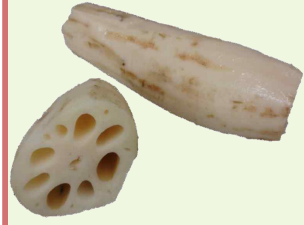
조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

10월 저탄소 초록밥상: 연근 •피를 만들게 도와요. •머리를 똑똑하게 해줘요.

10월 식단 연근 메뉴

10/1	(연근)맛탕
10/6	연근조림
10/10	연근볶음밥
10/16	저당(연근)샐러드
10/21	연근(깨소스)무침
10/27	연근볶음



서울미래밥상 (월 2회)

•서울특별시와 함께하는 '서울미래밥상'은 건강하고 균형잡힌 식생활을 위한 서울시 식생활지침입니다.
건강한 식습관과 탄소배출감소를 동시에 추구하는 식단가이드로 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터에서도 함께 합니다

일	자	10/12(월) 서울미래밥상	10/26(월) 서울미래밥상
오전간식		과일(사과or토마토⑫)	과일(바나나or귤)
점심		잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥(감자국⑤⑥) 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ (or두부구이⑤⑥) 숙주나물⑤⑥(잔미채조림⑤⑥⑪) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑪ (or시금치나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식		편고구마, 우유②	굴린감자②⑤, 우유②

서울미래밥상 식단 구성

월 2회 이상 제공
저염, 저당, 잡곡, 채소, 단백질 식품 등으로 균형있게 구성
가공식품은 최소화

서울미래밥상 식사

잡곡밥
콩류 및 해산물 및 생선반찬 1가지 이상
채소류 2가지 이상

서울미래밥상 간식

과일 1종
우유 및 유제품 1회

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
10/2	점심	나트륨을 줄인 저염밥상	애호박	10	g	* 저염국조리: 천연재료(다시마, 멸치, 건새우, 황태 등)를 활용하고 다양한 채소(무, 양파, 파, 당근, 버섯 등)로 육수를 우려 소금 사용 줄이기 * 염도계를 이용하는 경우 간을 하고 마지막에 염도를 측정하여 0.5% 이하로 조리 권장 * 기관에 따라 기호도를 높이기 위해 육류, 해산물, 난류, 두부 등의 단백질 식품을 추가하여 국/찌개를 조리하여 제공 가능 * 저염호박국 or 송농 or 발효유 제공 가능 1. 냄비에 물, 다시마, 멸치를 넣고 육수를 끓인다. 2. 애호박, 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘, 애호박, 무, 양파, 대파를 넣고 끓여서 완성한다.
			다시마	0.7	g	
			멸치	0.7	g	
			무	7	g	
			양파	3	g	
			대파	0.7	g	
			다진 마늘	0.3	g	
			소금	0.1	g	
		저염호박국 or송농or발효유	달걀	40	g	* 토마토달걀볶음 or 만두로 제공 가능 1. 불에 달걀을 넣고 섞어 잘 풀어준 후 소금, 후추로 밑간하고, 기름두른 팬에 달걀물을 넣고 섞어 스크램블을 만든 후 그릇에 덜어둔다. 2. (토마토는 한입크기로 자르고), 파는 다진다. Tip. 토마토에 열십자 칼집을 넣어 끓는물에 데친 후 껍질을 제거해도 좋아요! 3. 기름두른 팬에 다진 파를 넣어 파기름을 낸 후, (토마토와 볶다가 수분이 날아가면) 굴소스로 간을 한 후 마지막에 달걀스크램블과 볶아 완성한다.
			(토마토)	7	g	
			파	0.7	g	
			굴소스	1.5	g	
			식용유	0.7	g	
			소금, 후추	0.7	g	
		(토마토)달걀볶음 or만두				

2026년 10월 영아 신메뉴조리법(2) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법	
10/7	점심	 (로제)닭갈비	닭고기	40	g	* 로제닭갈비 대신 닭갈비로 제공 가능 1. 닭정육(다리살)은 먹기 좋은 크기로 썰어 다진마늘, 참기름, 소금, 후추로 밑간하여 준비하고, 채소[양배추, 양파, 고구마]는 적당한 크기로 썬다. 2. (토마토소스와 생크림, 우유를 섞어 로제소스를 만든다.) 3. 기름두른 팬에 다진마늘을 볶아 향을 낸 후 손질채소[양배추, 양파, 고구마]를 센불에서 볶다가 불을 줄여 닭정육(다리살), (로제소스)를 추가하여 간이 베이도록 골고루 볶고 (파마산가루를 넣어 꾸덕하게 마무리한다.) * 기호에 따라 감자, 파프리카, 브로콜리 등을 추가해도 맛있어요!	
			(토마토소스)	7	g		
			(우유)	3	g		
			(생크림)	2.5	g		
			양배추	7	g		
			양파	3	g		
			고구마	7	g		
			다진마늘	0.7	g		
			참기름	0.3	g		
			(파마산가루)	0.7	g		
			소금	0.1	g		
			후추	0.1	g		
			식용유	3	g		
10/16	점심	일당! 오십! 저당밥상	* 서울특별시와 함께하는 일당! 오십! 실천의 날은 가공식품을 통한 당류 섭취를 하루(1일) 50g(유아 25g) 이내로 줄이는 건강한 식생활을 실천하는 날입니다.				
		 저당(연근)샐러드	양상추	10	g	※ 저당연근샐러드 대신 다른 샐러드(과일샐러드, 양상추샐러드 등)로 제공해도 좋아요! ※ 저당소스 : 평소보다 설탕, 물엿 등의 당을 ½ or ⅓ 줄이거나 천연당인 과일을 활용하여 첨가당 사용을 줄여 당 저감 1. (연근은 얇게 잘라 식초물에 행구고 데친 후 소금에 밑간해둔다.) 2. 양상추(or어린잎)은 깨끗하게 세척한 후 적당히 손으로 뜯어 물기를 제거한다. 3. 저당드레싱 : 간 유자청+올리브유(or식용유)+식초+소금 약간을 섞어 만든다. Tip) 요거트드레싱[플레인요거트+올리고당(or같은과일)]을 만들어 제공하거나, 시판 드레싱(오리엔탈, 싸우전, 프렌치, 흑임자, 깨소스 등) 사용 가능 4. (연근은 따로 드레싱에 먼저 버무려 간이 배도록 한다.) 5. 배식직전 (연근), 양상추(or어린잎), (아몬드슬라이스)에 저당드레싱을 넣고 버무려 제공한다.	
			(연근)	3	g		
			유자청	7	g		
			식초	3	g		
			올리브유	3	g		
			소금	0.1	g		

2026년 10월 영아 신메뉴조리법(3) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
10/19	오후 간식	 새우알리오올리오	스파게티 면	25	g	* 파스타 소스(토마토, 로제, 크림 등)와 재료는 새우, 오징어, 베이컨 등 기관 상황에 따라 선택하여 제공 가능해요! 1. 스파게티 면은 끓는 물에 소금, 올리브유를 넣고 12분 정도 충분히 익혀 체에 건져 물기를 빼고, 면수는 한 국자 남겨둔다. Tip. 기름에 살짝 버무려두면 면끼리 달라붙지 않아요. 2. 새우살(or베이컨), 양파, 브로콜리는 적당히 썰고, 마늘은 다진다. 3. 기름 두른 팬에 새우살(or베이컨), 다진 마늘을 볶아 향을 낸 후 양파, 브로콜리를 넣어 볶는다. 4. 삶은 스파게티 면, 면수 한 국자를 추가해 소금, 간장(or굴소스), 후추로 간하고 잘 섞이도록 볶아 제공한다. Tip. 배식 직전에 파마산 치즈가루를 뿌려서 제공해도 좋아요!
			새우살(or베이컨)	10	g	
			양파	3	g	
			브로콜리(or시금치)	2	g	
			마늘	0.7	g	
			올리브유	1.5	g	
			소금	0.7	g	
			간장(or굴소스)	0.3	g	
			후추	0.3	g	
			(파마산) 치즈가루	1.5	g	
10/23	점심	 오향장육 or수육	돼지고기	40	g	* 오향장육 대신 수육 or (오향)장조림 제공 가능 * 돼지고기는 목살 또는 앞다리살 이용 * 정향, 팔각, 월계수잎은 조금만 넣어 향이 너무 세지 않게 주의해요! 1. 돼지의 기름진 비계 부위는 잘라 찬물에 담가 핏물을 제거한다. 2. 냄비에 고기를 넣고 물은 고기가 잠길 정도만 붓는다. 3. (1차 삶기) 된장, 정향, 팔각, 월계수잎과 양파, 마늘, 대파, 생강을 넣고 고기 먼저 덩어리째 삶아낸다. 4. (2차 조리기) 간장, 물엿, 마늘로 양념장 만들어 삶은 돼지고기를 넣고, 손질하여 썰어둔 청경채를 함께 넣고 졸인 후 잘라서 제공한다. tip) 2차로 조리기 전 고기를 잘라주면 소스가 잘 배요!
			간장	4	g	
			청경채	3	g	
			마늘	2.5	g	
			물엿	2	g	
			된장	0.7	g	
			생강	0.7	g	
			양파	0.7	g	
			파	0.7	g	
			정향, 팔각, 월계수잎	0.7	g	

2026년 10월 영아 신메뉴조리법(4) (1인분량)

조리사님께 전달해주세요!
(조리실 내 해당 월 보관 권장)

▶ 조리 시 영유아에 적합한 양을 참고해주시고, 부재료는 기관에 맞게 변경 및 추가하셔서 조리사님의 비법을 담아 맛있게 조리해주세요.

날짜	끼니	메뉴명	재료명	분량	단위	조리법
10/26	점심	 오징어무침 or 시금치나물	오징어	10	g	* 상추, 오이, 치커리, 양상추, 브로콜리 등 다른 채소로 변경하여 제공해도 좋아요. * 오징어무침 대신 시금치나물 제공 가능 1. 오이, 오징어는 먹기 좋은 크기로 썰어 놓는다. 2. 냄비에 소금, 미림, 월계수잎을 넣고 끓여오르면 잘라놓은 오징어를 빠르게 데쳐 낸다. 3. 그릇에 간장, 매실청(or설탕), 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. 4. 썰어 놓은 오이와 데친 오징어에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이	7	g	
			간장	0.7	g	
			매실청(or설탕)	0.3	g	
			참기름	0.7	g	
			참깨	0.1	g	
10/27	오후 간식	 (비트)팬케이크	팬케이크 가루(쌀가루)	35	g	* 비트팬케이크 or 팬케이크로 제공 가능 * 만1-2세는 당 함량이 적은 건강한 케이크 or 카스텔라 등의 빵류를 권장합니다. 1. (비트는 깨끗하게 씻어 껍질을 벗긴 후 우유를 넣고 믹서로 곱게 갈아 준다.) 2. 1에 풀어둔 달걀물을 넣고 함께 섞는다. 3. 볼에 2와 팬케이크 가루(or쌀가루), 물, 녹인 버터(or올리브유)를 넣고 충분히 섞어 묽은 반죽을 만든다. 4. 기름을 둘러 예열한 팬을 키친타올로 살짝 닦아내고 반죽을 올려 약불에서 앞뒤로 천천히 굽는다. Tip) 오븐이나 팬에 반죽을 올린 후 뚜껑을 덮고 약불에서 은근하게 구워 내면 카스텔라처럼 부드럽게 만들 수 있어요! Tip) 팬케이크 위에 기호에 따라 자른 과일, 시럽(or플레인요거트 or생크림)을 추가하여 제공해도 좋아요!
			우유	15	g	
			달걀	7	g	
			(비트)	3	g	
			버터(올리브유)	2	g	
			버터	2	g	

※기준과 조리법이 상이하거나 메뉴명이 생소한 일부 신메뉴에 대한 조리법이며, 보다 자세한 내용은 **엑셀파일(조리안내서)**를 참고해주세요.

※조리안내서 다운로드 방법 : 센터 홈페이지(<https://dietary4u.mfds.go.kr/nowon/>)-[공지사항]-조리안내서 및 발주량산출서 다운로드

참 고 사 항 (영유아공통, 아침간식 즉 1회 제공토록 구성)

음영표시 설명	초록색 글씨 : 자연간식 (주3회 = 오전간식 3회, 추천과일 및 채소 제공)														
알레르기 주의 식품	■ 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요. ■ 알레르기 주의 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 사용하는 제품 뒷면 표시사항의 ‘원재료’를 꼼꼼하게 확인하여 식품알레르기를 관리하시기 바랍니다.														
만1-2세 영아 제공 시 주의사항 (정확한 내용은 영아식단표 참고)	■ (떡 제공 주의사항) 목 막힘 사고 예방을 위해 떡 제공 시 반드시 잘게 잘라 차, 물 등 음료와 함께 제공하며, 다 먹을 때까지 선생님들이 관찰해주시기 바랍니다. - (만1-2세 떡 제공 지양) 목 막힘 사고 우려로 만1-2세에게는 떡 제공을 지양해주세요. 다만 만1-2세에게 떡을 제공하고자 할 경우에는 운영위원회를 통한 사전 협의가 완료된 기관에 한하여 제공이 가능합니다. ★사전 협의를 확인할 수 있는 회의록, 조사서 등 증빙서류 보관 필수! ■ 고추장, 생채, 초무침, 겉절이, 매운국, 양념장 등: 만1-2세 영아가 먹기 땀거나 저작이 어려운 식품은 아래와 같이 제공 - 땀지 않게 or 덜 땀게 조리: 고추장, 고추분 사용 자제 → 간장사용, 구이, 찜 등 조리법 변경 - 생채, 초무침, 겉절이 → 데쳐서 잘게 썰어 나물로 제공, 양념장 → 고추분X or 양념장 제공X - 찐 음식 자제 → 덜 찐 조리, 찐 경우 물에 행구거나, 국의 경우 건더기만 제공 - 잘게 잘라서 → 씹기 능력이 불완전하므로 가능한 모든 음식은 잘게 잘라서 제공(1.6cm 이하) (특히 채소반찬, 나물찬, 국건더기, 고기류, 과일류, 간식류) (완두콩, 검정콩, 땅콩 → 다지거나 으개서 조리, 또는 다른 잡곡으로 대체)														
원산지 표시	■ 원산지 표시대상 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품 - 낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 마꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁챙이(명게) / 전복 / 방어 / 부세 및 그 가공품														
이번 달 추천 간식	<table><tr><th>10월 추천 과일</th><th>10월 추천 떡류</th><th>10월 추천 차류</th></tr><tr><td>감, 바나나, 포도, 귤, 토마토, 배, 사과 등</td><td>- ※ 만1-2세 제공 지양</td><td>보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등</td></tr><tr><th>10월 추천 빵류</th><th colspan="2">요거트 및 발효유</th></tr><tr><td>쌀빵, 잡곡빵, 카스텔라, 찐빵, 데니쉬, 소보로빵, 모닝롤, 마늘빵 등</td><td colspan="2">짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장</td></tr></table>	10월 추천 과일	10월 추천 떡류	10월 추천 차류	감, 바나나, 포도, 귤, 토마토, 배, 사과 등	- ※ 만1-2세 제공 지양	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등	10월 추천 빵류	요거트 및 발효유		쌀빵, 잡곡빵, 카스텔라, 찐빵, 데니쉬, 소보로빵, 모닝롤, 마늘빵 등	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장			
10월 추천 과일	10월 추천 떡류	10월 추천 차류													
감, 바나나, 포도, 귤, 토마토, 배, 사과 등	- ※ 만1-2세 제공 지양	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등													
10월 추천 빵류	요거트 및 발효유														
쌀빵, 잡곡빵, 카스텔라, 찐빵, 데니쉬, 소보로빵, 모닝롤, 마늘빵 등	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장														

- 과일, 빵, 떡은 동일 식품군인 다른 과일, 빵, 떡으로 변경하여 제공 가능
- 식품 알레르기 등 문제 예방을 위해 가정으로 식단표 제공 시 구체적인 식품명으로 작성하여 제공해야 합니다.
(예: 과일X, 빵X, 떡X →사과O, 백설기O, 크림빵O)
- 대체가능 식품 안내
- 식재 수급상황 등의 이유로 동일 식품군 내 동일한 조리법으로 변경 시 식단감수를 받지 않아도 무방합니다.
 - 가정으로 식단표 제공 이후 변경 시 변경 사유를 일지(급식일지, 운영일지, 알림장 등) 등에 기록하고, 보호자가 변경 내용을 확인할 수 있도록 게시판 등에 안내해야 합니다.
- * 변경식단은 정보공개포털에 제게시하여야 합니다.

구 분	대체가능 식품
신선과일	사과, 배, 토마토, 바나나, 딸기, 참다래(키위), 블루베리, 참외, 수박, 멜론, 포도, 거봉, 자두, 복숭아, 감, 귤, 천혜향, 한라봉 등 (방울토마토, 포도, 거봉 등은 작게 잘라 제공)
채소스틱	당근, 오이, 고구마, 파프리카, 양배추, 무 등
떡	시루떡, 바람떡, 구름떡, 설기떡, 무지개설기, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡, 증편 등 (질식사고 예방을 위해 작게 잘라 제공)
빵	소보로빵, 도넛, 카스텔라, 초코빵, 모닝빵, 식빵, 호빵, 핫도그, 크림빵 등
전간식	고구마, 감자, 단호박, 옥수수 등
밥	쌀밥, 수수밥, 보리밥, 조밥, 혼합잡곡밥 등
채소류(국,채소찬)	얼갈이, 배추, 열무, 아욱, 근대, 시금치, 호박, 무, 가지, 오이, 도라지, 콩나물, 숙주, 상추, 깻잎순, 치커리, 청경채, 버섯, 미역 등
김치	배추김치, 깍두기, 백김치, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 갯김치, 겉절이 등
우유 및 유제품	치즈, 두유 등
요거트 및 발효유	요거트(마시는, 떠먹는, 짜먹는) 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장
차	옥수수차, 보리차, 매실차, 유자차, 오미자차, 식혜 등

■ 그 외 다른 식품군이나 다른 조리법으로 변경 시 ‘식단 감수 확인서’를 받아 보관하셔야 합니다. (문의 영양팀 02-970-7937, nw7937@naver.com)

첫 째 주	영양소합량				10/1 (목)	10/2 (금)	10/3 (토)
	총열량(kcal)				719.6	733.0	
	단백질(g)				23.4	22.9	
	비타민A(μgRAE)				67.8	190.7	
	비타민C(mg)				42.0	43.6	개천절
	티아민(mg)				0.7	0.3	
	리보플라빈(mg)				0.4	0.6	
	Ca(mg)				151.3	280.1	
	Fe(mg)				4.0	3.1	
일자 / 요일	10/5 (월)	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9 (금)	10/10 (토)	
둘 째 주	총열량(kcal)		607.6	653.2	739.4		659.7
	단백질(g)		17.9	24.0	23.4		25.4
	비타민A(μgRAE)		31.3	177.0	145.3		81.6
	비타민C(mg)	대체휴일	15.1	20.3	8.0	한글날	55.9
	티아민(mg)		0.2	0.3	0.4		0.3
	리보플라빈(mg)		0.2	0.4	0.4		0.3
	Ca(mg)		193.2	308.0	336.1		255.0
	Fe(mg)	2.7	2.5	3.1		4.1	
일자 / 요일	10/12 (월)	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16 (금)	10/17 (토)	
셋 째 주	총열량(kcal)	604.5	623.9	666.7	718.3	773.3	621.6
	단백질(g)	24.4	21.6	28.7	30.1	27.3	15.4
	비타민A(μgRAE)	151.4	160.9	369.8	164.8	121.5	32.4
	비타민C(mg)	28.6	49.3	40.1	15.2	13.1	14.3
	티아민(mg)	0.2	0.5	1.0	0.4	0.3	1.4
	리보플라빈(mg)	0.4	0.5	0.7	0.4	0.5	0.3
	Ca(mg)	349.9	167.7	260.6	260.2	252.3	115.8
	Fe(mg)	2.3	3.0	4.4	3.5	1.8	2.4
일자 / 요일	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21 (수)	10/22 (목)	10/23 (금)	10/24 (토)	
넷 째 주	총열량(kcal)	790.1	615.6	648.6	660.8	643.3	600.4
	단백질(g)	28.3	23.6	27.8	23.7	24.8	16.7
	비타민A(μgRAE)	196.4	125.3	451.6	150.1	100.4	29.7
	비타민C(mg)	9.9	15.7	31.4	20.5	54.7	31.3
	티아민(mg)	0.2	0.3	1.1	0.3	0.7	0.3
	리보플라빈(mg)	0.4	0.4	0.9	0.7	0.5	0.3
	Ca(mg)	326.4	156.1	337.3	321.8	214.8	146.1
	Fe(mg)	3.7	2.6	7.3	2.7	2.5	1.5
일자 / 요일	10/26 (월)	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)	
다 섯 째 주	총열량(kcal)	712.4	722.9	613.6	676.4	717.8	674.0
	단백질(g)	26.7	24.1	26.8	23.7	29.8	19.2
	비타민A(μgRAE)	182.3	133.5	111.3	87.4	132.8	40.0
	비타민C(mg)	22.3	17.6	21.5	12.5	41.2	13.2
	티아민(mg)	0.3	0.4	0.2	0.7	0.3	0.2
	리보플라빈(mg)	0.7	0.5	0.6	0.3	0.5	0.3
	Ca(mg)	365.2	253.7	220.7	166.8	285.0	161.6
	Fe(mg)	3.2	3.3	1.8	2.5	4.0	3.1