



2026년 10월 식단표

(만1-2세, 과일, 빵, 떡구체식)

키즈맘어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀 (02-970-7937)

일 자	10/1 (목)			10/2 (금)	
오전간식	잣죽 ¹⁹ (양배추죽 ⁵ 6or감)			국없는 저염밥상 바나나(포도)	
점 심	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) (조개살 ¹⁸)버섯국 ⁵ 6 돼지갈비찜 ⁵ 6 ¹⁰ 가지나물 ⁵ 6 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)			발효유 ² 만두 ¹ 5 ⁶ 10 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) (추가선택: 굴) 현장학습<배우농원> 시간: 10:30~11:30	
오 후간식	(연근)맛탕 ⁵			, 우유 ²	
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
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	사과(토마토 ¹²)	(미숫가루 ⁵ 6)우유	게살죽 ¹ 5 ⁶ 8 (or두부죽 ⁵ 6or포도)	
점 심		잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 쇠고기(미역)국 ⁵ 6 ¹⁶ 멸치(크렌베리)볶음 ⁵ 6 (or돈육김치찌개 ⁵ 6 ⁹ 10) 연근조림 ⁵ 6 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 아욱국 ⁵ 6 (로제 ² 12)닭갈비 ⁵ 6 ¹⁵ 채소피클(우나물 ⁵ 6) 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹) 현장학습<수확산술택점>	오색비빔밥 ¹ 5 ⁶ 16 팽이국 ⁵ 6 떡갈비 ⁵ 6 ⁹ 10 ¹⁵ 18 (or달걀찜 ¹ 9) 김구이(갯잎지 ⁵ 6) 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	
오 후간식	- 피를 만들게 도와요. - 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전 ¹ 5 ⁶ 17, 식혜	치즈볼 ¹ 2 ⁵ 6 (or편빵 ¹ 2 ⁵ 6, 우유 ²)	데니쉬 (or 12 ⁵ 6), 우유 ²	
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	457.3/16.8/215.6	517.6/16.4/235.3	
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오심! 저당밥상
오전간식	사과(토마토 ¹²)	굴(포도)	현미스낵(씨리얼 ⁵), 우유 ²	달걀죽 ¹ 5 ⁶ (감)	바나나(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 옥류x, 난류x 잡곡밥 ⁵ 6 미역국 ⁵ 6(감자국 ⁵ 6) 새우살볶음 ⁵ 6 ⁹ 18 (or두부구이 ⁵ 6) 56 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 쇠고기샤브 ⁵ 6 ¹⁵ 메추리알조림 ¹ 5 ⁶ 파래지반 ⁵ (오이무침 ⁵ 6) 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 순두부국 ⁵ 6 ⁹ 제육볶음 ⁵ 6 ¹⁰ 양배추찜 ⁵ 6 (or브로콜리무침 ⁵ 6) 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 묵국 ³ 5 ⁶ 닭살(카레 ² 18)조림 ⁵ 6 ¹⁵ 미역줄기볶음 ⁵ 6 (or호박나물 ⁵ 6 ⁹) 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 스프 ² 5 ⁶ (장국 ⁵ 6) 돈가스 ¹ 5 ⁶ 10 ¹² 저당()샐러드 ¹ 2 ⁵ 6 ¹² 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)
오 후간식	찐고구마, 우유 ²	너겟 ¹ 5 ⁶ 15, 차 ³	유부초밥 ⁵ 6 ¹⁵ (or감자튀김 ⁵ 12)	(멸치)국수 ¹ 5 ⁶ 9	소보로빵 ¹ 2 ⁴ 5 ⁶ (or쌀빵 ¹ 2 ⁵ 6), 우유 ²
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
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	당근, 치즈 ²	포도(바나나)	현미스낵(씨리얼 ⁵), 우유 ²	타락죽 ² (토마토 ¹²)	굴(사과)
점 심	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 쇠고기(당면)국 ⁵ 6 ¹⁶ (참치)마파두부 ⁵ 6 ⁹ 18 버섯나물 ⁵ 6 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 시금치국 ⁵ 6 닭볶음탕 ⁵ 6 ¹² 15 도라지나물 ⁵ 6(콩나물 ⁵ 6) 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 청국장 ⁵ 6 ⁹ 10 달걀말이 ¹ 5 ¹² 연근(개소스)무침 ¹ 5 ⁶ 깍두기 ⁹ (배추김치 ⁹) 현장학습<수확산술택점>	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 유부국 ⁵ 6 쇠고기숙주볶음 ⁵ 6 ⁹ 18 묵무침 ³ 5 ⁶ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)	잡곡밥 ⁵ 6(쌀밥) 근대국 ⁵ 6 오향장육 ⁵ 6 ¹⁰ (or수육 ⁵ 6 ⁹ 10) 무생채 ⁹ 배추김치 ⁹ (깍두기 ⁹)
오 후간식	(새우9)알리오올리오 ² 5 ⁶	찐고구마, 우유 ²	만둣국 ¹ 5 ⁶ 10 ¹⁵ (or주먹밥 ⁵ 6 ¹⁵)	찐빵(찐감자), 우유 ²	크루통 ¹ 2 ⁵ 6(모닝글 ¹ 2 ⁵), 스프 ² 5 ⁶ (우유 ²)
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

일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	바나나(굴)	사과(배)	오이, 요거트	고구마죽 (토마토⑫)	감(포도)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨) <건강학술><도움도움>	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 오리노타리구이⑤⑥⑨⑫ (or ⑤⑥(우영조림⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭살국⑤⑥⑫ 삼치(카레 ⑫)구이⑤⑥ (or장조림①⑤⑥⑩) 조미김(새송이나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨) <건강학술> <화정대월도공인>	오므라이스①⑤⑥⑨⑩⑫ ⑫ (α ⑫) 부추장국⑤⑥ 새우강정①④⑤⑥⑨⑫⑫ (or닭날개조림⑤⑥⑫) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:굴)
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(비트)팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, 우유②	(⑫)우동①⑤⑥⑧⑨	마늘빵①②⑤⑥, 우유②
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

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기
		배추	고춧가루	두부	순두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/ 한우	국내산
	닭고기	오리고기	가 공 품				
			떡갈비(돈육.우육)	참치(다랑어)	너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	
	국내산	국내산	돈육-국내산 우육-국내산	원양어산	국내산	국내산	

원산지 표시대상	- 쌀(밥,죽,누룽지) / 배추김치 중 배추와 고춧가루 / 콩(두부,연두부,순두부,콩비지,콩국수) - 쇠고기 / 돈육 / 닭고기 / 오리고기 및 그 가공품 - 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 및 그 가공품
-------------	--

★ 키즈맘 어린이집에서는 서울특별시 든든급식 및 CJ오리원푸드넷 친환경재료를 우선적으로 공급받고 있으며, 국내산을 원칙으로 직접 조리하여 제공 합니다.

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
- 생선류에는 선택메뉴를 제공하오니 기관에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 위 식단은 기관 및 식품 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 할 수 있습니다.
- 식단 관련 문의는 노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 ☎ 02) 970-7937입니다.