

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



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



2026년 10월 식단표A

(만1-2세, 기본, 알레르기 표기)

수락한옥 어린이집

※ 이 식단은 '서울남산제M' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	10/5(월) 대체휴일 메뉴	알레르기 유발식품		10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식	과일(배)			잔죽 ^㉞	, 요거트	
점 심	쌀밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 불고기 ^{⑤⑥⑩} 취나물볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔 ※ 야황산류는 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} (조개살 ^㉞)버섯국 ^{⑤⑥} 돼지갈비찜 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	쇠고기짜장밥 ^㉞ 저염호박국 ^{⑤⑥⑨} (or송송or말호유 ^②) (토마토 ^②)달걀볶음 ^{①⑤} (or만두 ^{①⑤⑥⑩}) 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)} (추가선택:과일(굴)) 떡(절편)(치즈볼 ^{①②⑤⑥} , 차 ^③)	
오후간식	씨리얼 ^⑤ , 우유 ^②			(연근)맛탕 ^⑤		
kcal/단백질/칼슘	654.5/26.3/348.4			719.6/23.4/151.3	733.0/22.9/280.1	
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화) ♥생일밥상♥	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	(미숫가루 ^{⑤⑥})우유	과일(사과)	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}		과일(굴)
점 심		잡곡밥 ^{⑤⑥(쌀밥)} 미역국 ^{⑤⑥⑩} (or쇠고기국 ^{⑤⑥⑩}) 간동기 ^{①⑤⑥⑩⑫} (or볼고기 ^{⑤⑥⑩⑫}) 셀러드 ^{①②⑤⑥⑫} (or잔채 ^{⑤⑥⑩} or삼색나물 ^{⑤⑥}) 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)} 케이크 ^{①②⑤⑥} , 주스 ^{㉞⑫(차)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 아욱국 ^{⑤⑥} (로제 ^{②⑫})닭갈비 ^{⑤⑥⑫} 채소피클(무나물 ^{⑤⑥}) 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	오색비빔밥 ^{①⑤⑥⑩} 팽이국 ^{⑤⑥} 너비아니 ^{⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭} (or달걀찜 ^{①⑨}) 감국 ^⑤ 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}		연근볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑫⑬} 말갈국 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}
오후간식	피를 만들게 도와요. 머리를 똑똑하게 해줘요.		빵(카스텔라) ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②	빵(데니쉬) or잡곡빵 ^{①②⑤⑥} , 우유 ^②		칼국수 ^{⑤⑥⑨⑩}
kcal/단백질/칼슘		607.6/17.9/193.2	653.2/24.0/308.0	739.4/23.4/336.1		659.7/25.4/255.0
일 자	10/12(월)	10/13 (화)	10/14 (수) 서울미래밥상	10/15 (목)	10/16(금) 일당:오심! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	파프리카죽 ^{⑤⑥}	씨리얼 (현미스낵), 우유	과일(사과or토마토 ^⑫)	달걀죽 ^{①⑤⑥}	당근, 치즈 ^②	과일(포도)
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 오징어국 ^{⑤⑥⑦} (or순두부국 ^{⑤⑥⑨}) 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 양배추찜 ^{⑤⑥} (or브로콜리무침 ^{⑤⑥}) 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 쇠고기샤브 ^{⑤⑥⑫} 매추리알조림 ^{①⑤⑥} 파래치반 ^{⑤(오이무침^{⑤⑥})} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 ^{⑤⑥} 미역국 ^{⑤⑥(감자국^{⑤⑥})} 새우살볶음 ^{⑤⑥⑨⑩} (or두부구이 ^{⑤⑥}) ⑤⑥(진미채조림 ^{⑤⑥}) 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 목국 ^{③⑤⑥} 달걀(카레 ^{②⑫⑬})조림 ^{⑤⑥⑫} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 스프 ^{②⑤⑥(장국^{⑤⑥})} 생선가스 ^{①⑤⑥⑫} (or돈가스 ^{①⑤⑥⑩⑫}) 저당(연근)셀러드 ^{①②⑤⑥⑫} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	가지볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑫⑬} (들깨)무국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}
오후간식	모듬떡볶이 ^{①⑤⑥⑫} (or유부초밥 ^{⑤⑥⑫})	떡(설기떡)(너겟 ^{①⑤⑥⑫}), 차 ^③	찐고구마, 우유 ^②	멸치국수 ^{①⑤⑥⑨}	빵(소보로빵 ^{①②④⑤⑥}) or살빵 ^{①②⑤⑥} , 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	(단)호박죽 ^{⑤⑥}	씨리얼(현미스낵), 우유 ^②	과일(포도)	타락죽 ^②	오이, 요거트 ^②	과일(배)
점 심	쌀밥 쇠고기(당면)국 ^{⑤⑥⑩} (참치)마파두부 ^{⑤⑥⑨⑩} (or완자 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑭}) 버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 시금치국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑫⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥(콩나물^{⑤⑥})} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 청국장 ^{⑤⑥⑨⑩} 달걀말이 ^{①⑤⑫} 연근(개소스)무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 생선살국 ^{⑤⑥(유부국^{⑤⑥})} 쇠고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑨⑩⑫} 목무침 ^{③⑤⑥} 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 근대국 ^{⑤⑥} 오향장국 ^{⑤⑥⑩} (or우육 ^{⑤⑥⑨⑩}) 무생채 ^⑨ 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	(⑩)볶음밥 ^{⑤⑥⑨ ⑩} 부추국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}
오후간식	새우알리오올리오 ^{②⑤⑥⑨}	떡(꿀떡)(탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫}), 차 ^③	만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑫} (or주먹밥 ^{⑤⑥⑫})	찐계란, 우유 ^②	(빵모듬 ^{①②⑤⑥}), 스프 ^{②⑤⑥(우유^②)}	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)	10/27 (화)	10/28 (수) 서울미래밥상	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	미역죽 ^{⑤⑥}	(미숫가루 ^{⑤⑥})우유 ^②	과일(바나나or귤)	고구마죽 ^②	파프리카, 요거트 ^②	과일(배)
점 심	쌀밥 쇠고기(당면)국 ^{⑤⑥⑩} (참치)마파두부 ^{⑤⑥⑨⑩} (or완자 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑭}) 버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 시금치국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑫⑬} 도라지나물 ^{⑤⑥(콩나물^{⑤⑥})} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 청국장 ^{⑤⑥⑨⑩} 달걀말이 ^{①⑤⑫} 연근(개소스)무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 생선살국 ^{⑤⑥(유부국^{⑤⑥})} 쇠고기숙주볶음 ^{⑤⑥⑨⑩⑫} 목무침 ^{③⑤⑥} 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 근대국 ^{⑤⑥} 오향장국 ^{⑤⑥⑩} (or우육 ^{⑤⑥⑨⑩}) 무생채 ^⑨ 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	(⑩)볶음밥 ^{⑤⑥⑨ ⑩} 부추국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}
오후간식	새우알리오올리오 ^{②⑤⑥⑨}	떡(꿀떡)(탕수육 ^{①⑤⑥⑩⑫}), 차 ^③	만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑫} (or주먹밥 ^{⑤⑥⑫})	찐계란, 우유 ^②	(빵모듬 ^{①②⑤⑥}), 스프 ^{②⑤⑥(우유^②)}	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)	10/27 (화)	10/28 (수) 서울미래밥상	10/29 (목)	10/30 (금)	10/31 (토)
오전간식	미역죽 ^{⑤⑥}	(미숫가루 ^{⑤⑥})우유 ^②	과일(바나나or귤)	고구마죽 ^②	파프리카, 요거트 ^②	과일(배)
점 심	잡곡밥 ^{⑤⑥} 닭살국 ^{⑤⑥⑫} 삼치(카레 ^{②⑫⑬})구이 ^{⑤⑥} (or장조림 ^{①⑤⑥⑩}) 조미김 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 우거지국 ^{⑤⑥} 오리스타리구이 ^{⑤⑥⑨⑩} (or쇠고기오이볶음 ^{⑤⑥⑫}) 볶음 ^{⑤⑥(우영조림^{⑤⑥})} 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥 ^{⑤⑥} 콩나물국 ^{⑤⑥⑨} 두부조림 ^{⑤⑥} 오징어무침 ^{⑤⑥⑦} (or시금치나물 ^{⑤⑥}) 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}	잡곡밥 ^{⑤⑥} 김치찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 된장주물럭 ^{⑤⑥⑨⑩⑫} 상추(사과)무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^{⑨(깍두기⑨)}	오므라이스 ^{①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭} (or달걀볶음밥 ^{①⑤⑥⑨⑩⑫⑬}) 부추장국 ^{⑤⑥} 새우강정 ^{①④⑤⑥⑨⑫⑬} 상추(사과)무침 ^{⑤⑥⑫} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)} (추가선택:과일(귤))	브로콜리볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩⑫⑬} 두부국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^{⑨(배추김치⑨)}
오후간식	굴린감자 ^{②⑤} , 우유 ^②	(비트)팬케이크 ^{①②⑤⑥}	떡(시루떡 ^⑤)(찐단호박), 차 ^{③(우유^②)}	(②⑫ ㉞)우동 ^{①⑤⑥⑧⑨}	빵(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, 두부용기) (참쌀, 현미, 흑미)		배추김치			콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	생선살(명태)
	배추	고춧가루	두부	순두부									
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	가공품 (사용하지 않은 식재료는 삭제)												생일! 이벤트/전학식단
	너비아니(돈육)	진미채(오징어)	너겟(닭고기)	생선가스(명태)	돈가스(돈육)	참치(다랑어)	완자(돈육)	탕수육(돈육)	베이컨(돈육)				햄(돈육)
	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		

☑️ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑️ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
 ☑️ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 함박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요!
 ☑️ 명태(동태, 코다리, 생태, 명태채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
 ☑️ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑️ 해물완자, 해물미스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요!
 ☑️ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표시 없이 '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다!