



2026년 10월 식단표

(영아, 만1-2세)

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자		10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상	10/3(토) 개천절
오전간식		잔죽⑨	바나나	
점 심		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (조개살⑬)버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 저염호박국⑤⑥⑨ (토마토⑫)달걀볶음①⑤ 배추김치⑨ 굴	
오후간식		(연근)맛탕⑤	빵(카스텔라)①②⑤⑥, 우유②	
kcal/단백질/칼슘		503.7/16.4/105.9	513.1/16.0/196.1	

일 자	10/5(월) 대체휴일 가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날	10/10 (토)
오전간식		감치죽⑤⑥⑨	(미숫가루⑤⑥)우유②	개살죽①⑤⑥⑧		굴
점 심		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑬ 멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ (로제②⑫)닭갈비⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오색비빔밥①⑤⑥⑬ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮⑯ 김구이 배추김치⑨		연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 달걀국①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	- 피를 만들게 도와요. - 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전①⑤⑥⑬⑭, 식혜	치즈볼①②⑤⑥	데니쉬①②⑤⑥, 우유②		칼국수⑤⑥⑨⑬
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	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) 생일식단	10/15 (목)	10/16(금) 일당오십! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	사과	파프리카죽⑤⑥	바나나	달걀죽①⑤⑥	바나나	포도
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 두부구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑬ 만풍기①⑤⑥⑫⑬ 셀러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 묵국③⑤⑥ 닭살(카레②⑫⑬⑭)조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 저당(연근)셀러드①②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ (돼개)무국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	편고구마, 우유②	너겟①⑤⑥⑬, 차③	카스텔라①②⑤⑥, 우유	(멸치)국수①⑤⑥⑨	소보로빵①②④⑤⑥, 우유②	삶은달걀①, 우유②
kcal/단백질/칼슘	423.2/17.1/244.9	458.4/15.5/115.7	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	(단)호박죽⑤⑥	현미스낵, 우유②	타락죽②	굴	배
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국⑤⑥⑬ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑬ 도라지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근(개소스)무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 유부국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑬⑭ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 오향장유⑤⑥⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨	(베이컨⑩)볶음밥⑤⑥⑨⑬⑭⑮ 부추국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	(새우⑨)알리오올리오②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩⑫	만둣국①⑤⑥⑩⑬	편감자, 우유②	모듬123⑤, 우유②	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫
kcal/단백질/칼슘	553.1/19.8/228.4	438.0/16.9/104.6	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	미역죽⑤⑥	오이, 요거트②	고구마죽②	포도	배
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑨⑬ 연근볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭살국⑤⑥⑬ 삼치(카레②⑫⑬)구이⑤⑥ 조미김 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑬ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭⑮ 부추장국⑤⑥ 달걀개조림⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 굴	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑭⑮ 두부국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(비트)팬케이크①②⑤⑥	편단호박, 우유②	(카레②⑫⑬)우동①⑤⑥⑧⑨	빵(마늘빵)①②⑤⑥, 우유②	고구마전①⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	498.7/18.7/255.6	516.1/18.2/206.0	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) (하쌀, 연미, 호미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	생선살(명태)
	배추	고춧가루	두부	순두부							
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	가공품			가공품			가공품			가공품	
	너비아니(돈육)			너겟(닭고기)			참치(다랑어)			탕수육(돈육)	
	국내산			국내산			원양산			국내산	

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