

2026년 10월 식단표

(만1-2세, 죽만)



노원구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

노원구 어린이급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	가정에서 함께해요! 저탄소 지구 밥상 교육! 연근 			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상
오전간식				(양배추죽)⑤⑥	부추죽⑤⑥
점 심				잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (조개살)⑩버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (발효유②) (만두①⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) (토마토)
오후간식				(고구마)맛탕⑤	(카스텔라)①②⑤⑥, 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
오전간식		배추죽⑤⑥	밤죽②	주영 가족 운동회 - 비빔밥 -	
점 심		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑩ 멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 연근 조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ (로제)⑫닭갈비⑤⑥⑬ 오이무침 배추김치⑨(깍두기⑨)		
오후간식		채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, (포도)		
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5		
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금)일당!오십!저당밥상
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	근대죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 숙나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (순두부국)⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 목국③⑤⑥ 달걀(카레)②⑥⑧⑨조림⑤⑥⑬ (호박나물)⑤⑥⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (장국)⑤⑥ (돈가스)①⑤⑥⑩⑫ 저당 연근 샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	고구마과일샐러드①②⑤⑩⑫, 우유②	너겟①⑤⑥⑬, 사과	(감자튀김)⑫	(멸치)국수①⑤⑥⑨, (배)	소보로빵①②④⑤⑥, 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
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소지구밥상: 연근	10/22 (목) 생일밥상	10/23 (금)
오전간식	감자죽⑤⑥	(단)호박죽⑤⑥	낙지죽⑤⑥	바나나	참깨김죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국⑤⑥⑩ (완자)①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑫⑬ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근 (깨소스)무침①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 불고기 ⑤⑥⑩⑬ 샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ (수육)⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)
오후간식	(새우)알리오올리오②⑤⑥	(찐고구마), 샤인머스켓	만둣국①⑤⑥⑩⑬, (토마토)⑫	케이크①②⑤⑥, 발효유②	모닝물①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	554.4/17.9/137.2	473.7/17.1/108.8	450.7/19.8/185.4	481.7/18.9/127.1	478.2/18.5/157.6
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	타락죽②	미역죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	고구마죽②	연근 죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ (시금치나물)⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ (쇠고기오이볶음)⑤⑥⑬ 연근 볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국⑤⑥⑬ (장조림)①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑬ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(달걀볶음밥)①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 부추장국⑤⑥ (달걀개조림)⑤⑥⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨) (굴)
오후간식	굴린감자②⑤, (굴)	(비트)팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, (포도)	(카레)②⑥⑧⑨우동①⑤⑥⑧⑨, (바나나)	단팥빵①②⑤⑥, 우유②
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

원 산 지	쌀	배추김치		콩			소고기	돼지고기	닭고기	낙지	
	밥,죽,누룽지,참쌀,현미,흑미	배추	고춧가루	두부	순두부						
	국산	국산	국산	국산	국산			국산(한우)	국산	국산	국산
	가공품										
	너비아니(돈육)	너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	완자(돈육)	베이컨(돈육)	햄(돈육)					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				

주영어린이집 식단 안내

추천 과일	감, 바나나, 포도, 귤, 토마토, 배, 사과 등
추천 빵류	쌀빵, 잡곡빵, 카스텔라, 찐빵, 데니쉬, 소보로빵, 모닝롤, 마늘빵 등
추천 떡류	- ※ 만1-2세 제공 지양
요거트 및 발효유	짜먹는, 떠먹는, 마시는 요거트 등 ※ 당 함량이 적은 플레인요거트로 제공 권장
추천 차류	보리차, 수정과, 식혜, 유자차 등

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1세 ~ 2세 900kcal 20g, 만3세 ~ 5세 1,400kcal 25g입니다.

알레르기 유발식품 표시

- 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.

원산지 표시대상 품목

■ 쌀 (밥, 죽, 누룽지)

■ 배추김치 (배추, 고춧가루)

■ 콩 (두부류, 콩비지, 콩국수만 표시)

■ 육류 (소고기, 돈육, 닭고기, 오리고기 및 그 가공품)

■ 수산물

(낙지 / 오징어 / 꽃게 / 명태 / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 납치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비
 우렁창이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세 및 그 가공품)

2026년 10월 식단표

(만0세, 죽만)



노원구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

노원구 어린이급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	가정에서 함께해요! 저탄소 지구 밥상 교육! 연근 			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상
오전간식				(양배추죽)⑤⑥	부추죽⑤⑥
점 심				잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (조개살)⑩버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (발효유②) (만두①⑤⑥⑩) 깍두기⑨(배추김치⑨) (토마토)
오후간식				(고구마)맛탕⑤	(카스텔라)①②⑤⑥, 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
오전간식		배추죽⑤⑥	밤죽②	주영 가족 운동회 - 비빔밥 -	
점 심		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑩ 멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 연근 조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ (로제)⑫닭갈비⑤⑥⑬ 오이무침 배추김치⑨(깍두기⑨)		
오후간식		채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜	치즈볼①②⑤⑥, (포도)		
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5		
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금)일당!오십!저당밥상
오전간식	브로콜리죽⑤⑥	파프리카죽⑤⑥	근대죽⑤⑥	달걀죽①⑤⑥	콩나물죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨⑩ 숙나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑩ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (순두부국)⑤⑥⑨ 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 목국③⑤⑥ 달걀(카레)②⑥⑧⑨조림⑤⑥⑬ (호박나물)⑤⑥⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (장국)⑤⑥ (돈가스)①⑤⑥⑩⑫ 저당 연근 샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	고구마과일샐러드①②⑤⑩⑫, 우유②	너겟①⑤⑥⑬, 과일(사과)	(감자튀김)⑫	(멸치)국수①⑤⑥⑨, (배)	소보로빵①②④⑤⑥, 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
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소지구밥상: 연근	10/22 (목) 생일밥상	10/23 (금)
오전간식	감자죽⑤⑥	(단) 호박죽⑤⑥	낙지죽⑤⑥	바나나	참깨김죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국⑤⑥⑩ (완자)①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑫⑬ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근 (깨소스)무침①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 불고기 ⑤⑥⑩⑬ 샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ (수육)⑤⑥⑨⑩ 무생채⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)
오후간식	(새우)알리오올리오②⑤⑥	(찐고구마), 샤인머스켓	만둣국①⑤⑥⑩⑬, (토마토)⑫	케이크①②⑤⑥, 발효유②	모닝물①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	554.4/17.9/137.2	473.7/17.1/108.8	450.7/19.8/185.4	481.7/18.9/127.1	478.2/18.5/157.6
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	타락죽②	미역죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	고구마죽②	연근 죽⑤⑥
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ (시금치나물)⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ (쇠고기오이볶음)⑤⑥⑬ 연근 볶음⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 달걀국⑤⑥⑬ (장조림)①⑤⑥⑩ 조미김 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑬ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(달걀볶음밥)①⑤⑥⑨⑩⑫⑬ 부추장국⑤⑥ (달걀개조림)⑤⑥⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨) (굴)
오후간식	굴린감자②⑤, (굴)	(비트)팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, (포도)	(카레)②⑥⑧⑨우동①⑤⑥⑧⑨, (바나나)	단팥빵①②⑤⑥, 우유②
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

원 산 지	쌀	배추김치		콩			소고기	돼지고기	닭고기	낙지	
	밥,죽,누룽지,참쌀,현미,흑미	배추	고춧가루	두부	순두부						
	국산	국산	국산	국산	국산			국산(한우)	국산	국산	국산
	가공품										
	너비아니(돈육)	너겟(닭고기)	돈가스(돈육)	완자(돈육)	베이컨(돈육)	햄(돈육)					
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				

