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

2026년 10월 식단표A
(만1-2세,기본,알레르기표기)

꼬꼬마어린이집☎6229-3165
※ 이 식단은 '서울남산체M' 서체로 작성되었습니다 ※
노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	10/5(월) 대체휴일 메뉴	알레르기 유발식품	10/1 (목)	10/2(금) 생일 밥상	10/3(토) 개천절
오전간식	과일(배)	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. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.	잣죽⑲(양배추죽⑤⑥ or과일(감))	과일(바나나or포도)	
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 된장찌개⑤⑥ 불고기⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)		잡곡밥⑤⑥(쌀밥) (조개살⑱)버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 미역국⑤⑥⑯ (or쇠고기국⑤⑥⑯) 깐풍기①⑤⑥⑫⑮ (or불고기⑤⑥⑩⑯) 샐러드①②⑤⑥⑫ (or잡채⑤⑥⑩or삼색나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	
오후간식	씨리얼⑤, 우유②		(연근)맛탕⑤	카스텔라①②⑤⑥(or케이크①②⑤⑥),주스⑪⑫(or우유②or발효유②)	
kcal/단백질/칼슘	458.1/18.4/243.9		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	10/10 (토)
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 연근	과일(사과or토마토⑫)	(미숫가루⑤⑥)우유②	게살죽①⑤⑥⑧(두부죽⑤⑥ or과일(포도))		과일(귤)
점 심	 ▪ 피를 만들게 도와요. ▪ 머리를 똑똑하게 해줘요.	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국⑤⑥⑯ 멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ (or돈육김치찜⑤⑥⑨⑩) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 아욱국⑤⑥ (로제⑫⑫)닭갈비⑤⑥⑮ 채소피클(무나물⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	오색비빔밥①⑤⑥⑯ 팽이국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ (or달걀찜①⑨) 김구이(깻잎지⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)		연근볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 달걀국①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식		채소감자전①⑤⑥⑰, 식혜	치즈볼①②⑤⑥ (or빵(찐빵①②⑤⑥), 우유②)	빵(데니쉬①②⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②		칼국수⑤⑥⑨⑱
kcal/단백질/칼슘		425.3/12.5/135.2	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)	10/15 (목)	10/16(금) 일당!오십! 저당밥상	10/17 (토)
오전간식	과일(사과or토마토⑫)	과일(귤or포도)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	달걀죽①⑤⑥(과일(감))	과일(바나나or배)	과일(포도)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥(감자국⑤⑥) 새우살볶음⑤⑥⑨⑱ (or두부구이⑤⑥) 숙주나물⑤⑥(진미채조림⑤⑥⑰) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기샤브⑤⑥⑯ 메추리알조림①⑤⑥ 파래자반⑤(오이무침⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 오징어국⑤⑥⑰ (or순두부국⑤⑥⑨) 제육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜⑤⑥ (or브로콜리무침⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 묵국③⑤⑥ 닭살(카레②⑫⑯⑱)조림⑤⑥⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ (or호박나물⑤⑥⑨) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 스프②⑤⑥(장국⑤⑥) 생선가스①⑤⑥⑫ (or돈가스①⑤⑥⑩⑫) 저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨(배추김치⑨)	가지볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ (들깨)무국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마, 우유②	너겟①⑤⑥⑮, 차③	유부초밥⑤⑥⑯ (or감자튀김⑤⑫)	(멸치)국수①⑤⑥⑨	빵(소보로빵①②④⑤⑥ or쌀빵①②⑤⑥), 우유②	삶은달걀①, 우유②
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	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	과일(포도or바나나)	현미스낵(씨리얼⑤), 우유②	타락죽②(과일(토마토⑫))	과일(귤or사과)	과일(배)
점 심	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국⑤⑥⑯ (참치)마파두부⑤⑥⑨⑱ (or완자①⑤⑥⑩⑫⑮⑯) 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 시금치국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫⑮ 도라지나물⑤⑥(콩나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 청국장⑤⑥⑨⑩ 달걀말이①⑤⑫ 연근(깨소스)무침①⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 생선살국⑤⑥(유부국⑤⑥) 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑯⑱ 묵무침③⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 근대국⑤⑥ 오향장육⑤⑥⑩ (or수육⑤⑥⑨⑩) 무생채⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(베이컨⑩)볶음밥⑤⑥⑨⑯⑱ 부추국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	(새우⑨)알리오올리오②⑤⑥	탕수육①⑤⑥⑩⑫ (or찐고구마, 우유②)	만둣국①⑤⑥⑩⑯ (or주먹밥⑤⑥⑯)	찐밤(찐감자), 우유②	크루통①②⑤⑥(빵(모닝롤①②⑤⑥)), 스프②⑤⑥(우유②)	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫
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	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	과일(바나나or귤)	과일(사과or배)	오이, 요거트②	고구마죽②(과일(토마토⑫))	과일(감or포도)	과일(배)
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 오징어무침⑤⑥⑰ (or시금치나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 우거지국⑤⑥ 오리느타리구이⑤⑥⑨⑱ (or쇠고기오이볶음⑤⑥⑯) 연근볶음⑤⑥(우엉조림⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 닭살국⑤⑥⑮ 삼치(카레②⑫⑯⑱)구이⑤⑥ (or장조림①⑤⑥⑩) 조미김(새송이나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥(쌀밥) 김치찌개⑤⑥⑨⑩ 된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑱ 상추(사과)무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	오므라이스①⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱ (or달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑩⑫⑯⑱) 부추장국⑤⑥ 새우강정①④⑤⑥⑨⑫⑱ (or닭날개조림⑤⑥⑮) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(귤))	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑯⑱ 두부국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	(비트)팬케이크①②⑤⑥	찐단호박, 우유②	(카레②⑫⑯⑱)우동①⑤⑥⑧⑨	빵(마늘빵)①②⑤⑥, 우유②	고구마전①⑤⑥
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	471.8/13.4/113.1

원산지	쌀(밥,죽,누룽지)(찹쌀,현미,혹미)	배추김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	생선살(명태)
		배추	고춧가루	두부	순두부						
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산
	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)										생일/이벤트/건학식단
	너비아니(돈육)	진미채(오징어)	너겟(닭고기)	생선가스(명태)	돈가스(돈육)	참치(다랑어)	완자(돈육)	탕수육(돈육)	베이컨(돈육)		햄(돈육)
	국내산	-	국내산	러시아산	-	원양산	-	-	-		-

☑ 한 번 더 체크

☑ 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, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요!
☑ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑ 해물완자, 해물믹스, 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!

※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁쉥이(멍게) / 전복 / 방어 / 부세

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