



2026년 10월 식단표

(만 1-2세)

호호어린이집

노원구어린이급식관리지원센터
영양팀

				10/1(목)	10/2(금) 저염밥상
오전간식		카메라로 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!		과일	오이스틱, 치즈
점 심			초록밥상: 연근 ■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 푹푹하게 해줘요.	쌀밥 버섯국 돼지갈비찜 가지나물 배추김치	짜장밥 송송 ① 토마토달걀볶음 후식과일 배추김치
오후간식				찐단호박, 우유	모닝빵, 우유
	10/5(월) 대체공휴일	10/6(화)	10/7(수) 열린어린이집의날	10/8(목)	10/9(금) 한글날
오전간식		과일	과일	과일	
점 심		잡곡밥 쇠고기미역국 멸치볶음 (멸치: 국내산) 연근조림 깍두기	잡곡밥 아욱국 달걀비 무나물 깍두기	쌀밥 팽이국 ① 달걀찜 감구이 배추김치	
오후간식		채소감자전 식혜	잔치국수	찐고구마, 우유	
	10/12(월) 서울미래밥상	10/13(화) 화재대피훈련	10/14(수) 다래.앵두 반모임	10/15(목) 머루 반모임	10/16(금) 저당밥상
오전간식	마숫가루우유	과일	과일	과일	파프리카스틱, 치즈
점 심	잡곡밥 감자국 새우살볶음 (새우살: 인도산) 숙주나물 깍두기	잡곡밥 쇠고기사브 ① 매추리알조림 파래자반 깍두기	잡곡밥 순두부국 제육볶음 양배추찜 깍두기	쌀밥 무채국 닭살카레조림 호박나물 배추김치	쌀밥 장국 생선까스 (대구살: 국내산) 후식과일 배추김치
오후간식	유부초밥	치즈볼	찐감자, 우유	간장연두부	소보로빵, 우유
	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수) 부모교육	10/22(목) 가을소풍 팜스쿨	10/23(금)
오전간식	씨리얼, 우유	과일	과일	과일	당근스틱, 치즈
점 심	잡곡밥 쇠고기당면국 완자 (오징어:외국산, 연육:베트남) 버섯나물 깍두기	잡곡밥 얼갈이국 닭볶음탕 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 청국장 ① 달걀말이 연근깨소스무침 깍두기	주먹밥 미소된장국 깍두기	쌀밥 근대국 오향장육 후식과일 배추김치
오후간식	스파게티	찐고구마, 우유	찐만두	콘버터	완두앙금빵, 우유
	10/26(월) 서울미래밥상	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	채소죽	과일	과일	과일	플레인요거트
점 심	잡곡밥 콩나물국 두부조림 비름나물 깍두기	잡곡밥 우거지국 오리느타리구이 연근볶음 깍두기	잡곡밥 ① 달걀국 삼치카레구이 (삼치: 국내산) 조미김 깍두기	쌀밥 김치찌개 된장추돌럭 상추사과무침 배추김치	① 달걀볶음밥 부추장국 치킨너겟 (닭고기: 국내산) 후식과일 배추김치
오후간식	굴린감자, 우유	찐단호박, 우유	우동	① 삶은달걀, 물	카스테라, 우유

원산지표시 (일괄표시)	
쌀 (밥,죽,누룽지)	국내산
김치 (배추,고추분)	국내산
콩(두부, 콩비지, 콩국수)	외국산
참치(다랑어)	원양산
쇠고기	국내산 한우
돼지고기 / 닭고기 / 오리고기	국내산
식육가공품 / 수산물	별도표기

알레르기 유발식품 표시
① 난류
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 1일 에너지 권장량은 만1-2세 1,000kcal, 만3-5세 1,400kcal입니다.
 - 본 식단은 식품수급상황에 따라 같은 식품군으로 대체할 수 있습니다.
 - 저염(저당)밥상 : 국 대신 송능제공으로 나트륨(당분) 섭취감소
- ☎ 식단관련 문의처는
노원구어린이급식관리지원센터 970-7937입니다

엄마랑 나랑 조물조물 남남

10월 지구밥상 연근

연근은 철분이 풍부해 피를 만들고 머리를 똑똑하게 합니다. 가정에서도 아이와 함께하는 연근 요리 활동을 통해 즐거운 식경험을 선물해주세요.

※ '연근' 관련 동화나 자연관찰 책 등을 읽은 후 요리 활동을 하면 더욱 좋습니다.

사각사각 연근 동그랑땡



요리재료 연근 100g, 다진 돼지고기 55g, 두부 100g, 계란 1개, 양파 10g, 피망 10g, 당근 5g, 밀가루 3T, 식초(변색 방지), 소금후추간장 약간

조리도구 앞치마, 면보, 머리수건, 도마, 칼(어린이용), 숟가락, 볼, 프라이팬, 뒤집개



엄마가 준비해 주세요

• 연근 : 깨끗이 씻어 0.3cm 두께로 얇게 썰어 끓는 물에 식초를 넣고 데쳐(변색 방지) 점시에 넣게 펼친 후 키친타월로 물기를 빼 준비

Tip) 연근은 왜 까맣게 변할까요? 연근에 있는 탄닌 성분이 연근을 변색시킵니다. 자른 후 식초물에 담가두면 떫은 맛과 변색을 막을 수 있어요.

Tip) 연근을 고를 때는 씻겨진 연근보다는 흙이 묻은 연근이 좋아요!

• 다진돼지고기 : 간장, 후추로 밑간 한 후 볶아서 준비

• 두부 : 면보를 이용해 물기를 제거하여 준비

• 양파 : 채 썰어 물에 담가 매운 기를 제거하여 준비

• 피망, 당근 : 채 썰어 준비

아이와 함께 만들어 볼까요?

① 피망, 당근, 양파를 잘게 잘라주세요

Tip) 칼을 사용할 때는 손을 베지 않도록 조심하세요

② 두부들 칼로 으개 주세요

Tip) 두부들 아이가 직접 으개 볼 수 있도록 도와주세요

③ 볼에 볶은 돼지고기와 두부, 잘게 썬 채소를 넣고 달걀 1T와 밀가루 1/2T, 소금을 넣어 반죽해요

④ 연근에 밀가루를 골고루 뿌린 후 연근 수만큼 반죽을 동그랗게 빚어 연근 위에 올려 살짝 눌러주세요

Tip) 연근이 많으면 반죽의 양면을 연근으로 붙여도 좋아요

⑤ 연근 동그랑땡에 밀가루와 달걀을 묻혀 예열 된 프라이팬에 동그란 모양으로 노릇하게 지져주면 완성!

UP! 내가 만든 반찬 연근조림



요리재료

연근 100g, 깨 약간, 식초 약간

• 양념: 간장1t, 물엿 1ts, 참기를 약간

만드는 법

1. 연근은 채썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 헹궈주세요

2. 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 조림 양념을 만들어주세요

Tip) 물 대신 다시마 육수를 사용하면 맛이 더욱 깊어져요

3. 냄비에 연근과 조림 양념을 넣고 약불에서 끓이다가 물이 자작하게 줄어들면 참기름을 넣어 마무리!

관련도서 추천



연근 부엌
(공판사 : 웅진 주니어)

아이와 함께 요리하는 사진과 완성 요리 사진을 보내주시면 5분을 추첨하여 소정의 상품을 드립니다.

• **응모 기간:** 2026년 10월 01일 (목) ~ 2026년 11월 13일 (금) 까지

• **응모 방법:** 이름, 연락처, 사진을 센터 메일(nw7937@naver.com)로 발송

• **당첨자 발표:** 2027년 2월 초, 문자로 개별 발표 예정