



# 2026년 10월 식단표

(만1-2세, 알레르기 대체)

## 포레나아이어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터  
영양팀(02-970-7937)

| 일 자         | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                 | 10/1 (목)                                                                                | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                                                          |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     |                                                                 | 포도                                                                                      | 바나나                                                                                          |
| 점 심         | ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳젓<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다. |                                                                     |                                                                 | 잡곡밥 ⑤⑥<br>버섯국 ⑤⑥<br>돼지갈비찜 ⑤⑥⑩<br>가지나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                      | 쇠고기짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>(돼지고기짜장밥)<br>송농<br>토마토 ⑫ 달걀볶음 ①⑤<br>배추김치 ⑨<br>사인머스켓                        |
| 오후간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                     |                                                                 | 맛탕 ⑤                                                                                    | 단팥빵 ①②⑤⑥, 우유 ②                                                                               |
| 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        | 가정에서 함께해요!<br>저탄소 지구밥상교육!                                                                                                                                                                                                                                              | 두부죽 ⑤⑥                                                              | 미숫가루 ⑤⑥ 우유 ②                                                    | 사과                                                                                      |                                                                                              |
| 점 심         | <br>연근<br>▪ 피를 만들게 도와요.<br>▪ 머리를 똑똑하게 해줘요.                                                                                                                                            | 오색비빔밥 ①⑤⑥⑩<br>팥이국 ⑤⑥<br>달걀찜 ①⑨<br>(두부구이)<br>김구이<br>배추김치 ⑨           | 잡곡밥 ⑤⑥<br>아욱국 ⑤⑥<br>닭갈비 ⑤⑥⑫<br>무나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                 | 잡곡밥 ⑤⑥<br>쇠고기미역국 ⑤⑥⑫<br>(쇠고기 제외 미역국)<br>멸치볶음 ⑤⑥<br>연근 조림 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨<br>채소감자전 ①⑤⑥⑦, 식혜 | <br>국문 읽을 |
| 오후간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 딸기잼빵 ①②⑤⑥, 우유 ②                                                     | 미니호떡빵 ①②⑤⑥, 우유 ②                                                |                                                                                         |                                                                                              |
| kcal/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 517.6/16.4/235.3                                                    | 457.3/16.8/215.6                                                | 425.3/12.5/135.2                                                                        |                                                                                              |
| 일 자         | 10/12(월)<br>서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                     | 10/13 (화)                                                           | 10/14 (수)                                                       | 10/15 (목)                                                                               | 10/16(금)<br>일당!오십! 저당밥상                                                                      |
| 오전간식        | 토마토 ⑫                                                                                                                                                                                                                                                                  | 달걀죽 ①⑤⑥ (두부죽)                                                       | 씨리얼 ⑤, 우유 ②                                                     | 사과                                                                                      | 바나나                                                                                          |
| 점 심         | 잡곡밥 ⑤⑥<br>미역국 ⑤⑥<br>두부구이 ⑤⑥<br>숙주나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                                                                                                                                                                                                       | 잡곡밥 ⑤⑥<br>묵국 ③⑤⑥<br>닭살조림 ⑤⑥⑫<br>미역줄기볶음 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                 | 잡곡밥 ⑤⑥<br>순두부국 ⑤⑥⑨<br>제육볶음 ⑤⑥⑩<br>브로콜리무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨           | 잡곡밥 ⑤⑥<br>쇠고기샤브 ⑤⑥⑫<br>(닭고기 샤브)<br>메추리알조림 ①⑤⑥<br>(두부조림)<br>파래자반 ⑤<br>배추김치 ⑨             | 잡곡밥 ⑤⑥<br>장국 ⑤⑥<br>돈가스 ①⑤⑥⑩⑫<br>(계란 제외 돈가스)<br>저당(연근)샐러드 ①②⑤⑥⑫<br>배추김치 ⑨                     |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유 ②                                                                                                                                                                                                                                                             | 국수 ①⑤⑥⑨                                                             | 유부초밥 ⑤⑥⑫                                                        | 찐핫도그 ①⑤⑥⑫, 매실차 ③                                                                        | 우유스틱브레드 ①②⑤⑥, 우유 ②                                                                           |
| 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                                                                             |
| 일 자         | 10/19 (월)                                                                                                                                                                                                                                                              | 10/20 (화)                                                           | 10/21(수)<br>저탄소 지구밥상: 연근                                        | 10/22 (목)                                                                               | 10/23 (금)                                                                                    |
| 오전간식        | 당근, 치즈 ②                                                                                                                                                                                                                                                               | 타락죽 ②                                                               | 씨리얼 ⑤, 우유 ②                                                     | 포도                                                                                      | 바나나                                                                                          |
| 점 심         | 잡곡밥 ⑤⑥<br>쇠고기당면국 ⑤⑥⑫<br>참치마파두부 ⑤⑥⑨⑫<br>버섯나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                                                                                                                                                                                               | 잡곡밥 ⑤⑥<br>유부국 ⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑨⑫⑬<br>(달걀 숙주볶음)<br>묵무침 ③⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 잡곡밥 ⑤⑥<br>된장국 ⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이 ①⑤⑫ (두부구이)<br>연근 깨소스무침 ①⑤⑥<br>배추김치 ⑨ | 잡곡밥 ⑤⑥<br>시금치국 ⑤⑥<br>닭볶음탕 ⑤⑥⑫⑫<br>콩나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                      | 잡곡밥 ⑤⑥<br>근대국 ⑤⑥<br>수육 ⑤⑥⑨⑩<br>무생채 ⑨<br>배추김치 ⑨                                               |
| 오후간식        | 해물스파게티 ②⑤⑥⑩⑫                                                                                                                                                                                                                                                           | 찐감자, 우유 ②                                                           | 만둣국 ①⑤⑥⑩⑫                                                       | 찐단호박, 우유 ②                                                                              | 모닝롤 ①②⑤⑥, 스프 ②⑤⑥                                                                             |
| kcal/단백질/칼슘 | 553.1/19.8/228.4                                                                                                                                                                                                                                                       | 462.5/16.6/225.2                                                    | 454.0/19.5/236.1                                                | 430.9/16.5/109.3                                                                        | 450.3/17.4/150.4                                                                             |
| 일 자         | 10/26(월)<br>서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                     | 10/27 (화)                                                           | 10/28 (수)                                                       | 10/29 (목)                                                                               | 10/30 (금)                                                                                    |
| 오전간식        | 사과                                                                                                                                                                                                                                                                     | 고구마죽 ②                                                              | 오이, 요거트 ②                                                       | 바나나                                                                                     | 감                                                                                            |
| 점 심         | 잡곡밥 ⑤⑥<br>콩나물국 ⑤⑥⑨<br>두부조림 ⑤⑥<br>새송이나물 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                                                                                                                                                                                                    | 잡곡밥 ⑤⑥<br>김치찌개 ⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭 ⑤⑥⑨⑩⑫<br>상추사과무침 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨           | 잡곡밥 ⑤⑥<br>닭곰탕 ⑤⑥⑫<br>장조림 ①⑤⑥⑩<br>조미김<br>배추김치 ⑨                  | 잡곡밥 ⑤⑥<br>우거지국 ⑤⑥<br>오리느타리구이 ⑤⑥⑨⑫<br>우영조림 ⑤⑥<br>배추김치 ⑨                                  | 달걀볶음밥 ①⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑭<br>(두부볶음밥)<br>부추장국 ⑤⑥<br>닭살조림 ⑤⑥⑫<br>배추김치 ⑨<br>배                              |
| 오후간식        | 굴린감자 ②⑤, 우유 ②                                                                                                                                                                                                                                                          | 우동 ①⑤⑥⑧⑨                                                            | 찐단호박, 우유 ②                                                      | 단팥빵 ①②⑤⑥                                                                                | 치즈롤인 ①②⑤⑥, 우유 ②                                                                              |
| kcal/단백질/칼슘 | 498.7/18.7/255.6                                                                                                                                                                                                                                                       | 473.5/16.6/116.8                                                    | 429.5/18.7/154.5                                                | 506.0/16.9/177.6                                                                        | 502.5/20.9/199.5                                                                             |

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만1-2세 1,000kcal 15g, 만 3-5세 1,400kcal 20g입니다.
- 위 식단은 친환경 식재료의 수급 상황에 따라 변동 될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체 합니다.

| 쌀                     |        | 김치   |      | 콩    |      |            | 다량어            |
|-----------------------|--------|------|------|------|------|------------|----------------|
| 밥, 죽, 누룽지, 찰쌀, 현미, 흑미 |        | 배추   | 고추가루 | 두부   | 순연두부 | 콩비지        |                |
| 국내산                   |        | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산        | 원양산            |
| 오징어                   | 쇠고기    | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 훈제오리 | 베이컨 (돼지고기) |                |
| 오징어 (원양산)             | 국내산 한우 | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산        | 스페인, 아일랜드, 벨기에 |

♥ 튼튼한 몸 건강한 마음 서로 돕는 어린이 ♥ 국공립 포레나아이어린이집 ♥



# 2026년 10월 식단표

(만3세, 알레르기 대체)

## 포레나아이어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터  
영양팀(02-970-7937)

| 일 자         | 알레르기 유발식품                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                |                                                           | 10/1 (목)                                                               | 10/2(금)<br>국없는 저염밥상                                                                          |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |                                                           | 포도                                                                     | 바나나                                                                                          |
| 점 심         | ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다. |                                                                |                                                           | 잡곡밥⑤⑥<br>버섯국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>배추김치⑨                          | 쇠고기짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯<br>(돼지고기짜장밥)<br>송송<br>토마토⑫달걀볶음①⑤<br>배추김치⑨<br>사인머스켓                           |
| 오후간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |                                                           | 맛탕⑤                                                                    | 단팥빵①②⑤⑥, 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        | 가정에서 함께해요!<br>저탄소 지구밥상교육!                                                                                                                                                                                                                                           | 두부죽⑤⑥                                                          | 미숫가루⑤⑥우유②                                                 | 사과                                                                     |                                                                                              |
| 점 심         | <br>연근                                                                                                                                                                             | 오색비빔밥①⑤⑥⑩<br>팥이국⑤⑥<br>달걀찜①⑨<br>(두부구이)<br>김구이<br>배추김치⑨          | 잡곡밥⑤⑥<br>아욱국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑮<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>(쇠고기 제외 미역국)<br>멸치볶음⑤⑥<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨        | <br>국문 읽음 |
| 오후간식        | ■ 피를 만들게 도와요.<br>■ 머리를 똑똑하게 해줘요.                                                                                                                                                                                                                                    | 달걀찜①②⑤⑥, 우유②                                                   | 미니호떡①②⑤⑥, 우유②                                             | 채소감자전①⑤⑥⑦, 식혜                                                          |                                                                                              |
| kcal/단백질/칼슘 |                                                                                                                                                                                                                                                                     | 517.6/16.4/235.3                                               | 457.3/16.8/215.6                                          | 425.3/12.5/135.2                                                       |                                                                                              |
| 일 자         | 10/12(월) 서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                     | 10/13 (화)                                                      | 10/14 (수)                                                 | 10/15 (목)                                                              | 10/16(금)<br>일당!오십! 저당밥상                                                                      |
| 오전간식        | 토마토⑫                                                                                                                                                                                                                                                                | 달걀죽①⑤⑥(두부죽)                                                    | 씨리얼⑤, 우유②                                                 | 사과                                                                     | 바나나                                                                                          |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>미역국⑤⑥<br>두부구이⑤⑥<br>숙주나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                         | 잡곡밥⑤⑥<br>묵국③⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑮<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                 | 잡곡밥⑤⑥<br>순두부국⑤⑥⑨<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>브로콜리무침⑤⑥<br>배추김치⑨          | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기샤브⑤⑥⑩<br>(닭고기 샤브)<br>메추리알조림①⑤⑥<br>(두부조림)<br>파래자반⑤<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩⑫<br>(계란 제외 돈가스)<br>저당(연근)샐러드①②⑤⑥⑫<br>배추김치⑨                          |
| 오후간식        | 찐고구마, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                           | 국수①⑤⑥⑨                                                         | 유부초밥⑤⑥⑩                                                   | 찐핫도그①⑤⑥⑮, 매실차③                                                         | 우유스틱브레드①②⑤⑥,, 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                                                                             |
| 일 자         | 10/19 (월)                                                                                                                                                                                                                                                           | 10/20 (화)                                                      | 10/21(수)<br>저탄소 지구밥상: 연근                                  | 10/22 (목)                                                              | 10/23 (금)                                                                                    |
| 오전간식        | 당근, 치즈②                                                                                                                                                                                                                                                             | 타락죽②                                                           | 씨리얼⑤, 우유②                                                 | 포도                                                                     | 바나나                                                                                          |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑩<br>참치마파두부⑤⑥⑨⑫<br>버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥⑤⑥<br>유부국⑤⑥<br>쇠고기숙주볶음⑤⑥⑨⑫⑮<br>(달걀 숙주볶음)<br>묵무침③⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>된장국⑤⑥⑨⑩<br>달걀말이①⑤⑫(두부구이)<br>연근 깨소스무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 잡곡밥⑤⑥<br>시금치국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫⑮<br>콩나물⑤⑥<br>배추김치⑨                          | 잡곡밥⑤⑥<br>근대국⑤⑥<br>수육⑤⑥⑨⑩<br>무생채⑨<br>배추김치⑨                                                    |
| 오후간식        | 해물스파게티②⑤⑥⑩⑫                                                                                                                                                                                                                                                         | 찐감자, 우유②                                                       | 만둣국①⑤⑥⑩⑫                                                  | 찐단호박, 우유②                                                              | 모닝롤①②⑤⑥, 스프②⑤⑥                                                                               |
| kcal/단백질/칼슘 | 553.1/19.8/228.4                                                                                                                                                                                                                                                    | 462.5/16.6/225.2                                               | 454.0/19.5/236.1                                          | 430.9/16.5/109.3                                                       | 450.3/17.4/150.4                                                                             |
| 일 자         | 10/26(월) 서울미래밥상                                                                                                                                                                                                                                                     | 10/27 (화)                                                      | 10/28 (수)                                                 | 10/29 (목)                                                              | 10/30 (금)                                                                                    |
| 오전간식        | 사과                                                                                                                                                                                                                                                                  | 고구마죽②                                                          | 오이, 요거트②                                                  | 바나나                                                                    | 감                                                                                            |
| 점 심         | 잡곡밥⑤⑥<br>콩나물국⑤⑥⑨<br>두부조림⑤⑥<br>새송이나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                      | 잡곡밥⑤⑥<br>김치찌개⑤⑥⑨⑩<br>된장주물럭⑤⑥⑨⑩⑮<br>상추사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨           | 잡곡밥⑤⑥<br>닭곰탕⑤⑥⑮<br>장조림①⑤⑥⑩<br>조미김<br>배추김치⑨                | 잡곡밥⑤⑥<br>우거지국⑤⑥<br>오리느타리구이⑤⑥⑨⑫<br>우영조림⑤⑥<br>배추김치⑨                      | 달걀볶음밥①⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮<br>(두부볶음밥)<br>부추장국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑮<br>배추김치⑨<br>배                                  |
| 오후간식        | 굴린감자②⑤, 우유②                                                                                                                                                                                                                                                         | 우동①⑤⑥⑧⑨                                                        | 찐단호박, 우유②                                                 | 단팥빵①②⑤⑥                                                                | 치즈롤인①②⑤⑥, 우유②                                                                                |
| kcal/단백질/칼슘 | 498.7/18.7/255.6                                                                                                                                                                                                                                                    | 473.5/16.6/116.8                                               | 429.5/18.7/154.5                                          | 506.0/16.9/177.6                                                       | 502.5/20.9/199.5                                                                             |

- 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만1-2세 1,000kcal 15g, 만 3-5세 1,400kcal 20g입니다.
- 위 식단은 친환경 식재료의 수급 상황에 따라 변동 될 수 있으며, 결품의 경우 같은 식품군으로 대체 합니다.

| 쌀                     |        | 김치   |      | 콩    |      |     | 다랑어            |
|-----------------------|--------|------|------|------|------|-----|----------------|
| 밥, 죽, 누룽지, 찰쌀, 현미, 흑미 |        | 배추   | 고추가루 | 두부   | 순연두부 | 콩비지 |                |
| 국내산                   |        | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 원양산            |
| 오징어                   | 쇠고기    | 돼지고기 | 닭고기  | 오리고기 | 훈제오리 |     | 베이컨 (돼지고기)     |
| 오징어 (원양산)             | 국내산 한우 | 국내산  | 국내산  | 국내산  | 국내산  |     | 스페인, 아일랜드, 벨기에 |

♥ 튼튼한 몸 건강한 마음 서로 돕는 어린이 ♥ 국공립 포레나아이어린이집 ♥