

2026년 10월 영아 식단표



월	화	수	목	금	토	
★현장학습식단★				1	2	3 (개천절)
오전간식	단감	♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늪은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치 		소고기야채죽	애호박죽⑤⑥	
점심식단	돈육감자볶음밥⑤⑥⑩ (백)배추김치⑨ 보리차 자른방울토마토⑫			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②⑥/우유②			잔멸치주먹밥⑤⑥	바나나/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	402/13			403/18	404/14	
5 (대체휴일)		6	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)	10
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	10월9일 한글날 	파프리카스틱/ 플레인요구르트②
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 어묵볶음①⑤⑥ (백)배추김치⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리카타①②⑤ 토마토⑫ (백)배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ (백)배추김치⑨		새우살배추볶음밥⑤⑨ 유부주머니국①⑤⑥ 사과 (백)배추김치⑨
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근겉잎전③⑤		우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23	407/16	402/16		446/15
12		13	14 ★생일식단★	15	16	17
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/치즈②	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ (백)배추김치⑨	쌀밥 애호박전국⑤⑨ (혼제)오리겉잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백당⑤ 키위 (백)배추김치⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	찐달걀①/옥수수차	오렌지머핀①②⑥/ 우유②	크림버섯리조토②⑩	단팥빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17	427/24	417/19	448/19	431/18	430/20
19		20 서울미래밥상	21	22	23 (상강)	24
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	두부감자죽	시리얼⑥/우유②	양송이스프①②⑥	단감/우유②	양배추스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ (백)배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)배추김치⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑫	바나나/우유②	찐고구마/현미차	프렌치토스트①②⑥/ 우유②	짜장면⑤⑥	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	407/20	416/17	445/14	422/16	412/17	417/19
26		27	28 세계음식 : 캄보디아	29	30	31
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 황태된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 애호박전국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	로락쌈고기비빔밥⑤⑥⑩⑫⑬ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우렁조림⑤⑥ 플레인요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 (백)배추김치⑨
오후간식	마카로니과일샐러드 ①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23	415/19	414/20	413/15	415/18	406/15

** 위의 식단은 은평구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기본으로 합니다.
 ** 위 식단은 어린이집 사정이나 **물품 수급상**의 이유로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
 ** 음식에 알레르기가 있는 경우에는 **담당선생님**께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) 백미, 현미, 흑미 등	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어 꽃게
	국내산	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입, 국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비	돈가스	베이컨	수산물가공품		어묵	게맛살	참치캔	가자미
		수입, 국내산	수입, 국내산	수입, 국내산			국내산	수입, 국내산	수입, 국내산	수입, 국내산

식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

2026년 10월 유아 식단표



월	화	수	목	금	토
★현장학습식단★	♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늪은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치		1	2	3 (개천절)
오전간식			소고기야채죽	애호박죽⑤⑥	
점심식단			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			잔멸치주먹밥⑤⑥	바나나/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			620/28	622/22	
5 (대체휴일)	6	7 (잔반없는날)	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)	10
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	파프리카스틱/ 플레인요구르트②
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리카타①②⑤ 토마토⑩ 배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	새우살배추볶음밥⑤⑨ 유부주머니국①⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근겉잎전③⑤	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		676/35	626/24	618/24	674/32
12	13	14 ★생일식단★	15	16	17
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/치즈②	배/우유②	참치당근죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 애호박전국⑤⑨ (혼제)오리겉잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	찐달걀①/옥수수차	오렌지머핀①②⑥/ 우유②	크림버섯리조토②⑩	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	662/26	642/23	642/30	689/29	663/27
19	20 서울미래밥상	21	22	23 (상강)	24
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	두부감자죽	시리얼⑥/우유②	양송이스프①②⑥	단감/우유②
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑩	바나나/우유②	찐고구마/현미차	프렌치토스트①②⑥/우유 ②	짜장면⑤⑥
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	626/31	640/26	685/21	649/24	633/27
26	27	28 세계음식 : 캄보디아	29	30	31
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥
점심식단	쌀밥 황태된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박전국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로락쌈고기비빔밥⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우렁조림⑤⑥ 플레인요구르트② 배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀피망콩소스조림 ⑤⑥⑩⑩ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	마카로니과일샐러드 ①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	615/35	638/29	637/31	636/23	638/28

** 위의 식단은 은평구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기본으로 합니다.
 ** 위 식단은 어린이집 사정이나 **물품 수급상**의 이유로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
 ** 음식에 알레르기가 있는 경우에는 **담당선생님**께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) 백미, 현미, 흑미 등	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어 꽃게
	국내산	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입, 국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비	돈가스	베이컨	수산물가공품		어묵	게맛살	참치캔	가자미

식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

2026년 10월 영·유아 저녁 식단



요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
석식				닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 (백)배추김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal) 단백질 (g)				357/18	409/14
날짜	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)
석식		쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ (백)배추김치⑨	
열량 (kcal) 단백질 (g)		387/16	391/22	390/15	
날짜	12	13	14	15	16
석식	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ (백)배추김치⑨	차조밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑬ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ (상추무침⑤⑥) (백)깍두기⑨
열량 (kcal) 단백질 (g)	376/18	266/10	234/11	369/15	377(381)/23(23)
날짜	19	20	21	22	23 (상강)
석식	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 항땃국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 순살가자미양념조림⑤⑥ (두부양념조림⑤⑥) 시래기된장지짐⑤⑥ (백)깍두기⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량 (kcal) 단백질 (g)	414/25	390/26	363(378)/17(13)	368/19	372/16
날짜	26	27	28	29	30
석식	현미밥 육개장⑤⑥⑬ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ (백)배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ (훈제)오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 (백)깍두기⑨
열량 (kcal) 단백질 (g)	367/16	447/21	383/16	396/17	362/17

** 위의 식단은 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단을 기본으로 합니다.

** 위 식단은 어린이집 사정이나 물품 수급상의 이유로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

** 음식에 알레르기가 있는 경우에는 담임 선생님께 미리 말씀해 주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 두부류,콩비지	고등어	오징어	가자미	명태
	국내	배추	고춧 가루	한우	국내	국내	국내산	국내산	노르웨이	국내산	국내산	수입, 국내산
	식육가공품	베이컨류 돼지고기		훈제오리 오리고기		떡갈비 돼지고기	수산가공 품	어묵 국내산	참치 수입산		꽃게 국내산	-
		국내		국내		국내산						