



2026년 은평구청어린이집 10월 식단표

				10/01(목요일)	10/2(금요일) 푸드브릿지
오전간식				*바나나/우유②	*애호박죽⑤⑥
점심	□ 10월 절기 10/8한로(寒露) - 찬 이슬이 맺히기 시작하는 시기 10/23상강(霜降) - 서리가 내리는 시기 □ 10월 제철음식 - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은 호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 콩치			수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 아욱두부된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
원산지표시				국내산) 콩, 돼지고기	국내산) 콩, 한우
열량/단백질				630/24	659/23
	10/5(월요일)	10/6(화요일) 저염국 저당조리	10/7(수요일) 잔반없는날	10/8(목요일) 서울미래밥상	10/9(금요일)
오전간식		*키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	*사과/우유②	
점심	대체공휴일	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ (백)깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯두부장국⑤⑥ 채소프리타타①②⑤ *토마토⑩ (백)배추김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	한글날
오후간식		칼국수⑤⑥	*찐단호박/보리차	메밀당근깨잎전③⑤	
원산지표시		국내산) 닭고기	국내산) 돼지고기, 콩	국내산) 고등어	
열량/단백질		676/35	626/24	618/24	
	10/12(월요일) 저염국	10/13(화요일)	10/14(수요일)	10/15(목요일)	10/16(금요일) 푸드브릿지
오전간식	*오이스틱/플레인요구르트②	*자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	*배/우유②	참치당근죽⑤⑥
점심	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ (백)배추김치⑨	흑미밥 근대두부된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ (들깨)표고버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨ 열린어린이집	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 짜먹는요구르트② (백)배추김치⑨ 열린어린이집	현미밥 두부된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ (백)깍두기⑨	쌀밥 *애호박두부전국⑤⑨ (훈제)오리깨잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	*찐달걀①/옥수수차	크림베이컨버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②
원산지표시	국내산) 돼지고기	국내산) 콩, 한우	국내산) 콩, 닭고기	국내산) 콩, 돼지고기, 돼지고기	국내산) 원양/태평양산, 콩, 오리고기
열량/단백질	662/26	642/23	657/37	689/29	663/27
	10/19(월요일)	10/20(화요일) 서울미래밥상	10/21(수요일) 저염국	10/22(목요일) 생일축하	10/23(금요일) 푸드브릿지
오전간식	*파프리카스틱/플레인요구르트②	*바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	*사과/치즈②	양송이스프①②④
점심	쌀밥 청경채두부된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ (백)배추김치⑨	수수밥 두부감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ (백)배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ (백)배추김치⑨	쌀밥 무찜국⑤⑥ *돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹①②⑤⑥⑩⑩	삼색주먹밥⑤	*찐고구마/현미차	생크림케이크①②⑥/우유②	프렌치토스트①②⑥/우유②
원산지표시	국내산) 콩, 닭고기, 돼지고기	국내산) 콩	국내산) 돼지고기	국내산) 한우, 돼지고기	국내산) 돼지고기
열량/단백질	626/31	640/25	685/21	642/30	633/27
	10/26(월요일)	10/27(화요일)	10/28(수요일) 세계음식: 캄보디아	10/29(목요일) 저염국	10/30(금요일) 푸드브릿지
오전간식	*당근스틱/플레인요구르트②	*배/우유②	연두부⑤/오리엔탈드레싱⑤⑥	*사과/우유②	달걀채소죽①⑤⑥
점심	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (백)배추김치⑨	기장밥 얼갈이두부된장국⑤⑥ (훈제)오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ (백)깍두기⑨	룯락쌈고기비빔밥⑤⑥⑩⑩⑩ (소고기볶음비빔밥) 새우살양파국⑤⑥⑨ 우렁조림⑤⑥ 짜먹는요구르트② (백)배추김치⑨	흑미밥 모듬버섯두부국(0.3%)⑤⑥ 채육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	쌀밥 양배추두부된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림⑤⑥⑩⑩ *애호박볶음⑤⑥ (백)배추김치⑨
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	*찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②
원산지표시	국내산) 돼지고기, 콩	국내산) 콩, 오리고기	국내산) 콩, 한우	국내산) 콩, 돼지고기	국내산) 콩, 닭고기
열량/단백질	615/35	638/29	637/31	636/23	638/28

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며, 원산지표시는 공급업체의 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 우리 어린이집은 국내산 쌀, 국내산(한우, 돼지고기, 닭, 오리, 고등어, 오징어, 콩)을 사용하며, 배식 되는 배추김치는 국내산 재료로(배추, 고춧가루) 원에서 만들어 제공합니다.
 * 매주 월요일 또는 수요일 : 주식 제공 (어린이집 자체/ 공급업체의 사정으로 변동될 수 있습니다.)

※ 푸드브릿지: 아이가 싫어하는 음식을 단계별로 노출 시킴으로써 편식 습관을 고치기 위한 방법으로 사용 (★10월 푸드브릿지 : 애호박)

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