

	월	화	수	목	금	토							
오전간식			♥ 10월 세계음식 : 캄보디아 “록락쌈꼬”♥ - 록락쌈꼬는 갖가지 양념으로 소고기를 볶은 요리로, 록락은 볶을 때 사용하는 모양을, 쌈꼬는 소고기를 뜻합니다. ♥ 10월 제철음식 ♥ - 과일: 사과, 배, 단감 - 채소: 고구마, 무, 늙은호박 - 해산물: 게, 홍합, 고등어, 꽁치	1 바나나/우유②	2 푸드브릿지 ★애호박죽⑤⑥	3 (개천절)							
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨								
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				410/15 /630/24	429/15 /659/23								
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)		10						
오전간식		키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②		파프리카스틱/ 플레인요구르트②							
점심식단		차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소프리티타①②⑤ 토마토⑫ 백김치⑨	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		참치마요주먹밥①⑤ 두부전골⑤⑥ 양상추샐러드 깍두기⑨							
오후간식		칼국수⑤⑥	찐단호박/보리차	메밀당근깻잎전③⑤		우유미숫가루②⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		439/23 /676/35	407/16 /626/24	402(383)/16(15) /618(589)/24(22)		438/21 /674/32							
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지	17							
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	자른포도	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②	참치당근죽⑤⑥	시리얼⑥/우유②							
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육상추비빔밥⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 키위 깍두기⑨							
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	고구마버터구이②/우유②	찐달걀①/옥수수차	크림버섯리조또②⑩	머핀①②⑥/우유②	두유⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17 /662/26	417/15 /642/23	427/24 /657/37	448/19 /689/29	431/18 /663/27	430/20 /662/31							
	19	20 서울미래밥상	21 저염국	22	23	24							
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	단감/우유②	플레인요구르트②	양배추스틱/ 플레인요구르트②							
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 감장국⑤⑥ 두부구이/양념장⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀치즈덮밥①②⑤⑥⑩ 채소육개장(0.3%)⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 백김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 목살구이⑤⑩ 새송이버섯구이⑤⑥ 김구이	닭갈비볶음밥⑤⑥⑩ 도토리묵국⑤⑥⑨ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	포마돈가스/케찹 ①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/현미차	짜장면⑤⑥	마들렌①②⑥우유②	우유미숫가루②⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	407/20 /626/31	416//16(/640/25	445/14 /685/21	422/16 /649/24	432/18 /616/25	417/19 /641/29							
	26	27	28 세계음식 : 캄보디아	29 저염국	30 ★생일식단★	31							
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	사과/우유②	사과/치즈②	시리얼⑥/우유②							
점심식단	쌀밥 복어국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음비빔밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백김치⑨	흑미밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기유부초밥⑤⑥⑩ 미니쌀국수⑤⑥ 자른포도 깍두기⑨							
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	찐감자/유자차	단호박채전①⑤⑥	생일케이크①②⑥/ 우유②	두유⑤							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23 /615/35	415/19 /638/29	414/20 /637/31	413/15 /636/23	415/18 /638/28	406/15 /624/23							
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루										
		산	산	산	한우 / 육우 / 젓소	산	산	산	산	산	산	산	산
		식육가공품	훈제오리	포마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨	수산물가공품	참치캔	어묵	프유(우동소스)	맛살	
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게		
	산	산	산	산	산	산		산	산	산	산	산	
*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.													
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * 아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												

2026년 10월 만 만0-2세 및 만3-5세 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.9.15.	권장연령	12-36개월 37-72개월
기관명	구립은마루어린이집		

	월	화	수	목	금									
				1	2									
저녁식단				달걀비빔밥⑤④⑮ 청경채된장국⑤④ 새콤무생채 백김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤④ 돼지고기당근볶음⑤④⑩ 콩나물무침⑤④ 깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				232/12 /357/18	266/9 /409/14									
	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)									
저녁식단		쌀밥 단호박된장국⑤④ 소불고기⑤④⑮ 시금치무침⑤④ 백김치⑨	현미밥 감자국⑤④ 순살닭볶음탕⑤④⑮ 배추나물⑤④ 깍두기⑨	달걀프라이비빔밥①⑤④ 베이컨부대찌개⑤④⑩ 오이생채⑤④ 백김치⑨										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		252/10 /387/16	254/14 /391/22	254/10 /390/15										
	12	13	14	15	16									
저녁식단	수수밥 버섯된장국⑤④ 두부참치조림⑤④ 근대나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤④ 돈불고기⑤④⑩ 감자조림⑤④ 백김치⑨	차조밥 무된장국⑤④ 소고기브로콜리찜⑤④⑮ 느타리버섯나물⑤④ 깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤④⑮ 미니우동①⑤④ 깻잎나물⑤④ 백김치⑨	쌀밥 미소장국⑤④ 제육볶음⑤④⑩ 상추무침⑤④ 깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/11 /376/18	273/14 /420/21	239/11 /368/16	240/10 /369/15	247/15									
	19	20	21	22	23 (상강)									
저녁식단	기장밥 배추맑은국⑤④ 돈육파프리카볶음⑤④⑩ 잔멸치조림⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤④ 닭고기고구마찜⑤④⑮ 숙주나물⑤④ 백김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤④⑨ 순살가자미양념조림⑤④ 두부양념조림⑤④ 깍두기⑨	참치양배추볶음밥⑤④ 콩나물국⑤④ 애호박나물⑤④ 백김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤④ 소고기데리야끼구이⑤④⑮ 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	269/16 /414/25	254/17 /390/26	236(246)/11(9) /363(378)/17(13)	239/12 /368/19	242/10 /377(381)/23(23)									
	26	27	28	29	30									
저녁식단	현미밥 육개장⑤④⑮ 자른메추리알장조림①⑤④ 얼갈이나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②④ 돈가스/소스①②⑤④⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 오리단호박찜⑤④ 표고버섯나물⑤④ 깍두기⑨	새우살짜장밥⑤④⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤④ 백김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤④⑩ 두부구이/양념장⑤④ 구이김 깍두기⑨									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10 /367/16	290/13 / 447/21	249/10 /383/16	258/16 /396/17	235/11 /362/17									
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루											
	산	산	산	한우 / 육우 / 절소	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	식육가공품	훈제오리	돈가스	베이컨		수산가공품	어묵	참치캔	짜유(우동소스)					
	오리고기	돼지고기	돼지고기		-		다랑어	다랑어						
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	
	*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.													

*원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며,
저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다