

2026년 10월 식단표 (만1-2세 영아반)

행사	■ 쌀, 잡곡 : 국내산(유기농) ■ 쇠고기 : 국내산한우 (1등급/무항생제) ■ 돼지고기 : 국내산(무항생제) ■ 닭고기 : 국내산(무항생제) ■ 오리 : 국내산(무항생제) ■ 오징어, 가자미 : 국내산 ■ 명태, 황태 : 러시아산 ■ 주꾸미 : 베트남산 ■ 다랑어(참치) : 원양산 ■ 아재류 : 친환경, 무농약 ■ 김치, 깍두기 : 국내산 및 유기농 재료로 직접 담금 / 소금-국내산 / 고춧가루-국내산 ■ 매실차 : 유기농재료로 직접 담금	<10월 제철식재료> 채소류: 청경채, 대파, 느타리버섯 등 과일류: 사과, 배, 귤, 석류 등 해산물: 고등어, 전복, 공치, 삼치 등 <10월 지구건강식단> 미역두부전 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴		목 (1일)	금 (2일)	토 (3일)
오전간식				가을소풍	배, 치즈2	개천절
점심				가을소풍	백미밥 콩비지찌개5.9 간장제육볶음5.6, 10 들깨우나물5.6 배추김치9	10월 3일 개천절
오후/간식					소보루빵1,2,4,6, 우유2	
열량/단백질 (kcal/g)					467/19.7	
행사	월 (5일)	화 (6일)	수 (7일)	목 (8일)	금 (9일)	토 (10일)
오전간식	대체휴일	씨리얼+우유2	채썬오이, 짜요짜요2	양파치즈죽2	한글날	요거트2
점심	대체휴일	차조밥 부추두부된장국5.6 닭살버터구이2, 15 연근조림5.6 깍두기9	돈육짜장밥 2, 5, 6, 10, 15, 16 달걀팓국1 근대나물5.6 배추김치9	흑미밥 시래기된장국5.6 소고기파프리카볶음5.6, 16 과일샐러드+마요네즈1, 5 깍두기9	10월 9일 한글날	소고기소보로덮밥 5, 6, 16 감자맑은국5.6 시래기나물5.6 깍두기9
오후/간식		야끼파스타1, 5, 6, 12, 18	잼샌드위치1, 2, 5, 6 +보리차	찐감자, 두유5		미숫가루5
열량/단백질 (kcal/g)		481.6/17.1	414.5/16.3	472.1/19		422.1/13.2
행사	월 (12일)	화 (13일)	수 (14일)	목 (15일)	금 (16일)	토 (17일)
오전간식	사과, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	들깨버섯죽	포도, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5.6 돈육우영볶음5.6, 10 얼갈이나물5.6 깍두기9	보리밥 청경채된장국5.6 새우살채소전1, 5, 6, 9 청포묵김무침5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 돈까스1, 5, 6, 10+케첩12 그린샐러드 +오리엔탈드레싱5.6 배추김치9	기장밥 참나물된장국5.6 소고기숙주볶음5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	수수밥 어묵묵국5.6 두부카츠1, 2, 5, 6, 12, 16, 18 +소스5.6, 12, 16 시금치나물5.6 배추김치9	두부들깨볶음5.6, 18 단호박된장국5.6 오이무침5.6 깍두기9
오후/간식	스크램블에그1, 2, 5	유부주먹밥5.6+결명자차	감자애호박스프2 +1/2모닝빵1, 2, 5, 6	찐단호박, 두유5	단팔빵1, 2, 5, 6, 우유2	포도주스
열량/단백질 (kcal/g)	429.4/17.7	490.4/16.6	575.3/17.6	433.1/19.8	519.6/23.1	359.8/13
행사	월 (19일)	화 (20일)	수 (21일)	목 (22일)	금 (23일)	토 (24일)
오전간식	배, 요거트2	씨리얼+우유2	사과, 짜요짜요2	소고기채소죽5.6, 16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살테리야끼조림5.6, 15 시래기나물 배추김치9	수수밥 근대된장국5.6 삼치구이5.6 가자미토마토소스조림 2, 5, 6, 12, 15, 16, 18 깍두기9	소고기순두부덮밥5.6, 16 버섯맑은국5.6 그린샐러드5.6 배추김치9	차조밥 아욱국5.6 순살찜닭5.6, 15 크래미양배추무침 1, 5, 6, 8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5.6 돈육잡채5.6, 10 김자반5.6 배추김치9	돈육채소볶음5.6, 10 팽이장국5.6 고구마범벅2 깍두기9
오후/간식	찐감자, 유자차	잔치국수5.6	프렌치토스트1, 2, 5, 6	고구마맛탕5, 두유5	국물빵1, 2, 5, 6, 우유2	바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	403.2/16.2	426.1/16.8	460.7/14.8	489/18.2	441.8/21.5	398.7/13.6
행사	월 (26일)	화 (27일)	수 (28일)	목 (29일)	금 (30일)	토 (31일)
오전간식	감귤, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이, 짜요짜요2	누룽지죽	1박2일 원내캠프	
점심	보리밥 달걀양팓국1 미역두부전5 브로콜리숙회+양념장5.6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5.6 소고기무조림5.6, 16 당근숙주무침5.6 깍두기9	돈육연근볶음5.6, 10 유부맑은국5.6 청경채나물5.6 배추김치9	기장밥 시금치된장국5.6 소불고기5.6, 16 새송이버섯볶음5 깍두기9	1박2일 원내캠프	
오후/간식	참치마요주먹밥1.5 +통굴레차	숙갓어묵우동5.6	연두부달걀찜1.5	찐단호박, 두유5		
열량/단백질 (kcal/g)	432.4/16.7	423.1/17.8	417.8/20.2	432.6/17.3		

식품 알레 르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잰
----------------	---

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
 * 상기식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
 * 위 식단표는 [서대문구어린이급식관리지원센터]에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
 * 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀

2026년 10월 식단표 (만3-5세 유아반)

행사	■ 쌀, 잡곡 : 국내산(유기농) ■ 쇠고기 : 국내산한우 (1등급/무항생제) ■ 돼지고기 : 국내산(무항생제) ■ 닭고기 : 국내산(무항생제) ■ 오리 : 국내산(무항생제) ■ 오징어, 가지마 : 국내산 ■ 명태, 황태 : 러시아산 ■ 주꾸미 : 베트남산 ■ 다랑어(참치) : 원양산 ■ 아재류 : 친환경, 무농약 ■ 김치, 깍두기 : 국내산 및 유기농 재료로 직접 담금 / 소금-국내산 / 고춧가루-국내산 ■ 매실차 : 유기농재료로 직접 담금	<10월 제철식재료> 채소류: 청경채, 대파, 느타리버섯 등 과일류: 사과, 배, 귤, 석류 등 해산물: 고등어, 전복, 공치, 삼치 등 <10월 지구건강식단> 미역두부전 지구와 나의 건강을 지키는 식재료인 미역과 두부를 활용한 메뉴		목 (1일)	금 (2일)	토 (3일)
오전간식				가을소풍	배, 치즈2	개천절
점심				가을소풍	백미밥 콩비지찌개5.9 간장제육볶음5.6, 10 들깨우나물5.6 배추김치9	10월 3일 개천절
오후/간식					소보루빵1,2,4,6, 우유2	
열량/단백질 (kcal/g)					658/26.8	
행사	월 (5일)	화 (6일)	수 (7일)	목 (8일)	금 (9일)	토 (10일)
오전간식	대체육일	씨리얼+우유2	채썬오이, 짜요짜요2	양파치즈죽2	한글날	요거트2
점심	대체육일	차조밥 부추두부된장국5.6 닭살버터구이2, 15 연근조림5.6 깍두기9	돈육짜장밥 2, 5, 6, 10, 15, 16 달걀팻국1 근대나물5.6 배추김치9	흑미밥 시래기된장국5.6 소고기파프리카볶음5.6, 16 과일샐러드+마요네즈1, 5 깍두기9	10월 9일 한글날	소고기소보로덮밥 5, 6, 16 감자맑은국5.6 시래기나물5.6 깍두기9
오후/간식		야끼파스타1, 5, 6, 12, 18	잼샌드위치1, 2, 5, 6 +보리차	찐감자, 두유5		미숫가루5
열량/단백질 (kcal/g)		740.9/26.4	564.1/22.7	691.3/27.7		598.2/18.8
행사	월 (12일)	화 (13일)	수 (14일)	목 (15일)	금 (16일)	토 (17일)
오전간식	사과, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬당근, 짜요짜요2	들깨버섯죽	포도, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 순두부백탕5.6 돈육우영볶음5.6, 10 얼갈이나물5.6 깍두기9	보리밥 청경채된장국5.6 새우살채소전1, 5, 6, 9 청포묵김무침5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 돈까스1, 5, 6, 10+케첩12 그린샐러드 +오리엔탈드레싱5.6 배추김치9	기장밥 참나물된장국5.6 소고기숙주볶음5.6 잔멸치조림5.6 깍두기9	수수밥 어묵묵국5.6 두부카츠1, 2, 5, 6, 12, 16, 18 +소스5.6, 12, 16 시금치나물5.6 배추김치9	두부들깨볶음5.6, 18 단호박된장국5.6 오이무침5.6 깍두기9
오후/간식	스크램블에그1, 2, 5	유부주먹밥5.6+결명자차	감자애호박스프2 +1/2모닝빵1, 2, 5, 6	찐단호박, 두유5	단팔빵1, 2, 5, 6, 우유2	포도주스
열량/단백질 (kcal/g)	609.5/25.6	752.3/25.4	811.4/24.8	631.3/28.8	739/32	502.4/18.5
행사	월 (19일)	화 (20일)	수 (21일)	목 (22일)	금 (23일)	토 (24일)
오전간식	배, 요거트2	씨리얼+우유2	사과, 짜요짜요2	소고기채소죽5.6, 16	바나나, 치즈2	요거트2
점심	백미밥 콩나물국5 닭살테리야끼조림5.6, 15 시래기나물 배추김치9	수수밥 근대된장국5.6 삼치구이5.6 가지토마토소스조림 2, 5, 6, 12, 15, 16, 18 깍두기9	소고기순두부덮밥5.6, 16 버섯맑은국5.6 그린샐러드5.6 배추김치9	차조밥 아욱국5.6 순살된장5.6, 15 크래미양배추무침 1, 5, 6, 8 깍두기9	백미밥 황태맑은국5.6 돈육잡채5.6, 10 김자반5.6 배추김치9	돈육채소볶음5.6, 10 팽이장국5.6 고구마범벅2 깍두기9
오후/간식	찐감자, 유자차	잔치국수5.6	프렌치토스트1, 2, 5, 6	고구마맛탕5, 두유5	국물빵1, 2, 5, 6, 우유2	바나나우유2
열량/단백질 (kcal/g)	569.1/23.3	655.6/25.8	621.9/20	717.4/26.4	619.2/29.5	562.3/19.3
행사	월 (26일)	화 (27일)	수 (28일)	목 (29일)	금 (30일)	토 (31일)
오전간식	감귤, 요거트2	씨리얼+우유2	채썬오이, 짜요짜요2	누룽지죽	1박2일 원내캠프	
점심	보리밥 달걀양파국1 미역두부전5 브로콜리숙회+양념장5.6 배추김치9	흑미밥 얼갈이된장국5.6 소고기무조림5.6, 16 당근숙주무침5.6 깍두기9	돈육연근볶음5.6, 10 유부맑은국5.6 청경채나물5.6 배추김치9	기장밥 시금치된장국5.6 소불고기5.6, 16 새송이버섯볶음5 깍두기9	1박2일 원내캠프	
오후/간식	참치마요주먹밥1.5 +통굴레차	숙갓어묵우동5.6	연두부달걀찜1.5	찐단호박, 두유5		
열량/단백질 (kcal/g)	614.1/24.2	650.9/27.5	591.6/29.5	630.6/25		

식품 알레 르기	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잰
----------------	---

* 영아 만1~2세는 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal : 15g 이고, 유아 만3~5세는 1400kcal : 20g 기준입니다.
 * 상기식단은 1400kcal 를 기준으로 영양소 산출 프로그램 Can pro-5.0을 이용하여 균형적인 칼로리를 구성하였습니다.
 * 위 식단표는 [서대문구어린이급식관리지원센터]에서 제공하는 식단표를 재구성 한 것임
 * 위 식단은 어린이집 사정으로 변동될 수 있습니다.
 * 서대문구 어린이급식관리지원센터 영양팀