

2026년 10월 식단표 영아반(1-2세)

식단 작성 : 마포구 어린이급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
날 짜				1	2	3(개천절)
오전 간식	【식품알레르기 유발 식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			파프리카스틱 & 어린이치즈②	바나나	
점 심				백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양짬뽕⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
오후 간식				간장비빔국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				464/16	408/18	
날 짜	5(대체공휴일)	6	7(국없는 날)	8	9(한글날)	10
오전 간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 & 어린이치즈②		플레인요거트②
점 심		백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 송능 어린이배추김치⑨
오후 간식		찐고구마&우유②	잔멸치주먹밥⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫		키위&어린이치즈②
열량(kcal)/단백질(g)		391/15	409/14	395/19		325/12
날 짜	12	13	14	15	16	17
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 & 어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
점 심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 돈육장독떡이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육파인애플볶음밥⑤ ⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은대구살국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
오후 간식	프렌치토스트①②⑤⑥	찐단호박&우유②	우영주먹밥⑤⑥	수제비⑥	통밀빵②⑤⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	419/18	410/15	392/13	390/18	395/17	214/9
날 짜	19	20	21(국없는 날)	22	23(생일잔치)	24
오전 간식	국물시리얼⑤⑥&우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 & 어린이치즈②	감굴	플레인요거트②
점 심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 달걀팻국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염쌈장⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫⑮ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 송능 어린이배추김치⑨
오후 간식	우동⑤⑥	찐감자&우유②	김가루주먹밥⑤⑥	쌀국수⑥	케익①②⑥ & 어린이주스	사과&어린이치즈②
열량(kcal)/단백질(g)	397/16	405/18	391/15	410/17	408/11	311/12
날 짜	26	27	28	29	30	31
오전 간식	미숫가루⑤&우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 & 어린이치즈②	자른 방울토마토⑫	두유⑤
점 심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ (달걀제외)북엇국⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 들깨나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우전국⑨ 훈제오리구이⑤&소스①⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫⑮ 송능 어린이깍두기⑨
오후 간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	고구마맛탕⑤ &우유②	다진유부주먹밥⑤	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/단백질(g)	390/13	447/17	391/19	390/17	409/13	318/12

식재료원산지 : 쌀(백미, 흑미, 수수, 기장밥, 누룽지, 죽 : 국내산) / 배추김치(배추, 고춧가루 : 국내산) / 쇠고기(한우/국내산) / 돼지고기(한돈 : 국내산) / 닭고기(국내산) / 콩류(두부, 비지, 콩국 : 국내산) / 훈제오리(국내산) / 함박스테이크(국내산)

※생선은 가시로 인한 안전 문제 등의 이유로 육류 / 두부류 / 난류로 대체하여 제공하고 있음.

구립 상암햇살어린이집

2026년 10월 식단표 유아반 석식 (3-5세)

식단 작성 : 마포구 어린이급식관리지원센터 영양팀

날 짜	월	화	수	목	금	토
날 짜	【식품알레르기 유발 식품 표시】			1	2	3(개천절)
저 녁	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			백미밥 들깨무쌈국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기감자조림⑤⑥⑩ 파프리카사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	
열량(kcal)/ 단백질(g)				357/16	386/11	
날 짜	5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
저 녁		백미밥 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨		새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 송능 어린이배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)		337/15	317/16	387/18		287/11
날 짜	12	13	14	15	16	17
저 녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 자른 도라지나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 오리엔탈수육⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	백미밥 달걀팥국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	유산슬뽕밥⑤⑥⑬⑱ 송능 어린이깍두기⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	357/18	424/17	459/18	345/14	378/18	342/9
날 짜	19	20	21	22	23	24
저 녁	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기버섯국⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육육찜⑤⑥⑩⑫ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은두부국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &소스①⑤ 양배추김무침 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 송능 어린이배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	359/18	371/15	358/17	487/20	386/17	287/8
날 짜	26	27	28	29	30	31
저 녁	백미밥 맑은감자국⑤⑥ (돈육제외)마파두부⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육장뚝뚝이⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 자른 고사리나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2잔멸치주먹밥⑤ 어린이배추김치⑨
열량(kcal)/ 단백질(g)	346/12	370/18	412/14	358/16	427/15	187/5

식재료원산지 : 쌀(백미, 흑미, 수수, 기장밥, 누룽지, 죽 : 국내산) / 배추김치(배추, 고춧가루 : 국내산) / 쇠고기(한우 : 국내산) / 돼지고기(한돈 : 국내산) / 닭고기(국내산) / 콩류(두부, 비지, 콩국 : 국내산)
※생선은 가시로 인한 안전 문제 등의 이유로 육류 / 두부류 / 난류로 대체하여 제공하고 있음.