

주	요 일	월	화	수	목	금	토
1	일 자	10월 푸드브릿지 〈연근〉	 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요	♥생일식단♥	1일	2일	3 일
	오전간식	배/우유		포도/치즈	잔멸치연근죽	 <	

2026 년 10 월 월간 식단표

출처:동작구 어린이급식관리센터
작성자:운영영양팀

주	요 일	월	화	수	목	금	토
4주	일 자	19 일	20 일	21 일	22 일	23 일	24 일
	오전간식	키위/우유	감자스틱/우유	감귤/치즈	바나나/우유	단호박스프	포도/요구르트
	점 심	잡곡밥(쌀밥) 황태젓국 순살찜닭 애호박나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 우거지된장국 동그랑땡 파프리카배무침 김치(백깍두기)	소고기콩나물밥/양념장 들깨버섯국 잔멸치볶음 김치(백김치)	잡곡밥 유부된장국 대구살양념찜 양배추김무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 소고기뭇국 스크램블에그 우영채볶음 김치(백김치)	돼지고기상색비빔 밥 근대맑은국 가지나물 김치(백깍두기)
	오후간식	삶은달걀/매실차	토스트/오미자차	시금치프리타타	오일파스타	카스테라/우유	건채소칩/우유
	열량/단백질	524/27	499/20	371/20	498/ 18	534/20	456/ 19
	이 유 식	오 전	아기쌀과자	감자핑거스틱	감귤	단호박죽	아기플레인요구르트
		점 심	갈은황태무른밥	노른자우거지무른밥	소고기버섯무른밥	대구살양배추무른밥	소고기무른밥
		오 후	자른삶은달걀	식빵	노른자플레이크	오일파스타	카스테라
		열량(kcal)	215	224	185	271	237
		단백질(g)	10	8	8	9	8
5주	일 자	26 일	27일	28일	29일	30일	31 일
	오전간식	사과/우유	당근스틱/요플레	배/우유	키위/치즈	끓인누룽지	두유
	점 심	잡곡밥(쌀밥) 닭곰탕 들기름두부구이 참나물무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 콩나물국 고등어살무조림 오이볶음 김치(백김치)	토마토하이라이스 (송농) 달걀찜 청경채나물 김치(백김치)	잡곡밥(쌀밥) 순두부백탕 저당돼지불고기 얼갈이무침 김치(백깍두기)	잡곡밥(쌀밥) 다시마젓국 닭살팽이버섯볶음 연근조림 김치(백김치)	소고기우동 쌀밥(소) 깻잎나물 김치(백깍두기)
	오후간식	찐만두/보리차	채소고로케	찐고구마	잔치국수	호밀빵/우유	건채소칩/우유
	열량/단백질	425/21	422/17	372/17	379/ 18	482/20	438/21
	이 유 식	오 전	사과	당근핑거스틱	배	아기치즈	누룽지죽
		점 심	닭살참나물무른밥	두부콩나물무른밥	노른자청경채무른밥	순두부얼갈이무른밥	닭살팽이버섯무른밥
		오 후	찐만두	아기쌀과자	으깬고구마	아기잔치국수	호밀빵
		열량(kcal)	147	155	205	221	213
		단백질(g)	6	4	4	9	8

원산지 표 기	쌀 (밥,누룽지죽)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	육가공품	콩 (두부,콩비지)	수산물	
	배추	고춧가루								(오징어)	(고등어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
1.쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치, 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 육류(소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기) 및 육가공품(베이컨, 햄, 어묵 등) 2.수산물 12종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기 3.20가지 표시는 2017년 1월 1일부터는 20가지 의무표시로 법적 처벌 대상이므로 반드시 원산지 표시해야함.											

- 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 어린이집 사정에 따라 동일한 식품군내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경할 수 있고 변경될 시에는 급/간식 시행기록(운영일지)에 기재해 주시기 바랍니다.
- 알레르기체질의 경우 18 가지 식품을 유의하여 제공해주시기 바랍니다.
(난류,우유,메밀,땅콩,대두,밀,고등어,게,새우,돼지고기,복숭아,토마토,아황산류,호두,닭고기,쇠고기,오징어,조개류(굴,전복,홍합 포함))
- 만 1~2 세 하루 권장 열량 1,000kcal , 단백질 권장 섭취량 15g/ 만 3~5 세 유아 하루 권장 열량 1,400kcal , 단백질 권장 섭취량 20g
- 어린이집에서의 총 섭취열량과 단백질은 유아의 경우 650~700kcal , 10g/영아의 경우 450~500kcal , 7.5g 로 하루의 50%를 차지하도록 작성