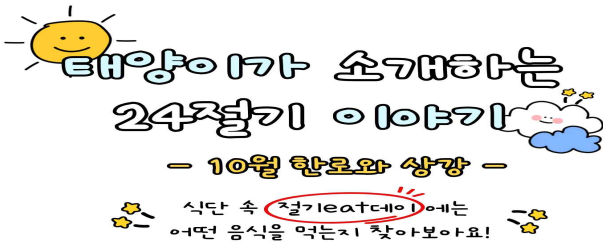


2026년 10월 식단표

(1-2세 일반형)

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

구립노블키즈어린이집

일 자				10/1(목)	10/2(금)
오전간식	 식단 속 <u>절기</u>에에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			파프리카스틱, 떠먹는요구르트②	달걀죽①⑤⑥
점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜, 보리차
kcal/단백질/칼슘				321/14	305/10
일 자	10/5(월) 대체공휴일	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금) 한글날
오전간식		게살채소죽①⑤⑥⑧	저당시리얼,우유②	사과	
점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장달강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 쭈갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	
오후간식		소보로빵①②④⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마, 둥굴레차	
kcal/단백질/칼슘		408/16	440/20	311/9	
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑬	바나나	흑임자죽	단감
점 심	백미밥 두부실파국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨
오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	찐고구마, 옥수수차	김가루죽먹밥⑤⑥	찐감자, 우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	350/17	313/12	384/10	369/13	417/16
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	호박죽
점 심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커들릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 된장파마두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥, 우유②	단호박찜,보리차	우동⑤⑥	삶은달걀①, 우유②
kcal/단백질/칼슘	318/7	372/14	306/15	421/14	375/16
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과
점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살게첩볶음 ⑤⑥⑨⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자, 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥, 우유②	찐고구마, 둥굴레차	카스텔라①②⑥, 우유②
kcal/단백질/칼슘	464/18	302/11	466/14	305/13	430/16

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.

원산지	쌀 (밥,죽,누룽지) (잡쌀,현미,흑미)		배추김치		콩		쇠고기	돼지고기 닭고기	편바로우(돈육) 너비아니(돈육)	
			배추	고춧가루	두부	순두부 콩비지				
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	오리고기	오징어	삼치	참치캔(다량어)		고등어	햄(돈육)	치킨까스(닭고기)	베이컨(돈육)	생선가스(통태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아

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

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

■ 위 식단은 기관 및 식품수급 상황에 따라 같은 식품군으로 대체 가능합니다.