

2026년 10월 세라핌어린이집 1~2세 식단표

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터



2026년 10월 세라핌어린이집 1~2세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)
오전간식		[이달의 식단안내]		파프리카+우유	바나나
점심		- 10월 너를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 신메뉴인 *유자크림새우 입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)		흑미밥 ⑤⑥⑧⑨유부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭순살간장찜닭 ㉒얼갈이나물 ⑨각두기	보리밥 ⑤⑥⑧아욱된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭새우살데리야끼조림 ㉒숙주나물 ⑨배추김치
오후간식				①②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 물만두	①②③⑥시몬빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228
일자	5일(대체 휴일)	6일(성경데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		굴	②③⑤떠먹는요구르트	당근+②③⑥치즈	
점심		수수밥 ①②③⑥⑧⑨⑫⑬ 함박스테이크 ⑤⑥⑭도토리묵채소무침 ⑨각두기	기장밥 +②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭ 두부채소카레소스 ②③⑥⑦⑨⑫⑬우동국물 ⑤⑭잔멸치볶음 ㉒오이사과무침 ⑨배추김치	찰쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬오리주물럭 ㉒시금치나물 ⑨각두기	
오후간식		전고구마+②우유	①②④⑤소보로빵 +보리차	②③⑥⑭⑮⑯로제스파게티	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		421/19/185	400/16/181	398/19/160	
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(성경데이)	14일	15일	16일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑧⑨⑫⑬양념장	바나나+②③⑥치즈	오이+②우유	굴
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭어묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬쇠불고기 ㉒청경채나물 ⑨각두기	현미밥 ⑤⑥⑧저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬연근조림 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑧실과장국 ②③⑥⑦⑨⑫⑬우동국물 *①②③⑥⑧⑨⑫⑬ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬쇠고기묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬두부조림 ㉒참나물무침 ⑨각두기	수수밥 ①②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 만두국 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 메추리알장조림 ⑤⑥⑧⑨⑫배추된장나물 ⑨배추김치
오후간식	①②③⑥ 호박씨팬케이크 +②우유	⑤⑭김가루 채소주먹밥 +②우유	②⑭단호박설기+등굴레차	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 볶음우동	①②③⑥모닝빵 +④⑤⑥⑭⑮칼슘강화두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	414/19/187	437/19/169	410/15/211	453/18/214
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(성경데이)	21일	22일	23일
오전간식	당근+②우유	배	②③⑤떠먹는요구르트	바나나+②우유	사과
점심	쌀밥 ㉒황태국 ②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ㉒닭갈비 ⑤⑥⑭가지나물 ⑨각두기	기장밥 송농 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲ 돈육전분간장볶음 ⑤⑭콩나물무침 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭ 쇠고기곤드레나물밥 +③④⑤⑥⑧⑨⑫⑬양념장 팽이버섯맑은국 ①②③⑥⑦⑨⑫⑬달걀말이 ⑤⑭김구이 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤③청국장찌개 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 제육볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬상추무침 ⑨각두기	차조밥 ④닭곰탕 ②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑭오이무침 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②③⑥롤빵+옥수수차	⑤⑥수제비	④⑤⑥⑭⑮ 약식 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	402/18/156	423/20/240	404/20/186
일자	26일	27일(성경데이)	28일	29일	30일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	굴	파프리카+②우유	사과
점심	찰쌀밥 ㉒무켓국 ②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육바비큐볶음 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭ 양상추개소스무침 ⑨각두기	현미밥 ⑤ 저염두부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ ㉒닭볶음탕 ㉒브로콜리나물 ⑨각두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲ 돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑧청경채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 어묵조림 ①⑤⑭코를술로 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬안매운육개장 ①달걀찜 ㉒미역초무침 ⑨각두기	흑미밥 ⑤⑥⑧배추된장국 ⑤⑩㉒닭다리살구이 ⑤⑭감자채볶음 ⑨배추김치
오후간식	①②③⑥⑧채소전	②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 자장떡볶이	㉒ 증편 +②우유	⑤⑥㉒잔치국수	①②③⑥마들렌빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크			떡갈비	
			배추	고춧가루				돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기							다량어				
	쇠불고기	쇠고기묵국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)			
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	원양산			

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

2026년 10월 세라핌어린이집 3~5세 식단표

구로구어린이·사회복지급식관리지원센터



2026년 10월 세라핌어린이집 3~5세 점심 및 간식식단

발행처 : 영양팀

요일 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(서울미래밥상)
오전간식		[이달의 식단안내]		파프리카+우유	바나나
점심		- 10월 너를 깨우는 SMART UP 식재료는 '호박씨(씨앗)'입니다. - 서울시와 함께하는 '서울미래밥상'은 육류를 제외하고 잡곡밥, 콩류, 해산물, 채소류, 과일, 유제품 등으로 구성된 건강과 환경을 동시에 생각하는 식단입니다. - 신메뉴인 *유자크림새우 입니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)		흑미밥 ⑤⑥⑧⑨유부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭순살간장찜닭 ㉒얼갈이나물 ⑨깍두기	보리밥 ⑤⑥⑧아욱된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑭새우살데리야끼조림 ㉒숙주나물 ⑨배추김치
오후간식				①②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲물만두	①②③⑥시몬빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	614/27/351
일자	5일(대체 휴일)	6일(성경데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)
오전간식		꿀	②⑤⑥떠먹는요구르트	당근+②⑤⑥치즈	
점심		수수밥 ①②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭ 함박스테이크 ⑤⑥⑪도토리묵채소무침 ⑨깍두기	기장밥 +②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮ 두부채소카레소스 ②③⑥⑦⑨⑫⑬우동국물 ⑤⑪잔멸치볶음 ㉒오이사과무침 ⑨배추김치	참쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬오리주물럭 ㉒시금치나물 ⑨깍두기	
오후간식		전고구마+②우유	①②④⑤⑥소보로빵 +보리차	②③⑥⑪⑫⑬로제스파게티	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		647/27/285	615/23/279	612/27/246	
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(성경데이)	14일	15일	16일
오전간식	배	연두부 +⑤⑥⑧⑨⑫⑬양념장	바나나+②⑤⑥치즈	오이+②우유	꿀
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭어묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬쇠불고기 ㉒청경채나물 ⑨깍두기	현미밥 ⑤⑥⑧저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬연근조림 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑧실과장국 *①②⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 유자크림새우 ②(저당)요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬쇠고기묵국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬두부조림 ㉒참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ①②③⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 만두국 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 메추리알장조림 ⑤⑥⑧⑨⑫배추된장나물 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥호박씨팬케이크 +②우유	⑤⑪김가루 채소주먹밥 +②우유	②⑪단호박설기+등굴레차	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤⑥⑪⑫칼슘강화두유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	656/25/311	637/27/287	673/27/260	631/22/325	697/26/329
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(성경데이)	21일	22일	23일
오전간식	당근+②우유	배	②⑤⑥떠먹는요구르트	바나나+②우유	사과
점심	쌀밥 ㉒황태국 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱닭갈비 ⑤⑥⑪가지나물 ⑨깍두기	기장밥 승능 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲ 돈육전분간장볶음 ⑤⑪콩나물무침 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭ 쇠고기곤드레나물밥 +③④⑥⑧⑨⑫⑬양념장 팽이버섯맑은국 ①②③⑥⑧⑨⑫⑬달걀말이 ⑤⑪김구이 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤③청국장찌개 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱제육볶음 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ④닭곰탕 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 떡갈비채소조림 ⑤⑥⑪오이무침 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 쇠고기쌀국수	⑤⑥고구마튀김+②우유	①②③⑥롤빵+옥수수차	⑤⑥수제비	④⑤⑥⑪⑫약식+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	666/29/314	696/22/281	618/25/240	651/28/369	621/29/286
일자	26일	27일(성경데이)	28일	29일	30일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	꿀	파프리카+②우유	사과
점심	참쌀밥 ㉒무칫국 ②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 돈육바비큐푼찜 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬ 양상추개소스무침 ⑨깍두기	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 닭볶음탕 ㉒브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲ 돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑧청경채된장국 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 어묵조림 ①⑤⑪코를술로 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑧⑨⑫⑬안매운육개장 ①달걀찜 ㉒미역초무침 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤⑥⑧배추된장국 ⑤⑩닭다리살구이 ⑤⑪감자채볶음 ⑨배추김치
오후간식	①②⑤⑥⑧채소전	②⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 자장떡볶이	㉒④증편+②우유	⑤⑥⑪잔치국수	①②⑤⑥마들렌빵+②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	624/25/297	668/28/323	656/27/286	659/26/374	619/27/305

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	함박스테이크			떡갈비	
			배추	고춧가루				돼지고기	닭고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	쇠고기							다량어				
	쇠불고기	쇠고기뭇국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기참스테이크	우동국물 (가다랑어포)	참치채소볶음밥 (통조림참치)	원양산	원양산	원양산
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	원양산	원양산	원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

10월 식단 영양가 분석 안내문

- 우리 센터에서는 매달 제공되는 식단에 대한 평균 에너지, 단백질, 칼슘에 대한 정보를 제공하고자 합니다. 영유아들은 성장을 위하여 균형 잡힌 영양 섭취가 필수적입니다. 본 안내문은 우리 센터 식단의 영양 정보제공뿐만 아니라, 나아가 가정에서 영유아의 균형 잡힌 식사 제공에 도움을 드리기 위해 제작되었습니다.

● 2025 한국인 영양소 섭취기준 (Dietary Reference Intakes for Koreans 2025; KDRI)

영·유아	에너지 (kcal/일, 필요추정량)	단백질 (g/일, 권장섭취량)	칼슘 (mg/일, 권장섭취량)
1-2세	900	20	450
3-5세	1,400	25	550

● 본 센터 10월 식단의 평균 영양 제공량 (오전 간식, 점심, 오후 간식 포함)

- ✓ 「영유아 단체급식 가이드라인」의 권장 식사 패턴 기준 (오전 간식 8% + 점심 28% + 오후 간식 10% = 총 46% 제공)

영·유아	에너지 (kcal/일, 제공량)	단백질 (g/일, 제공량)	칼슘 (mg/일, 제공량)
1-2세	419	18	194
3-5세	644	26	299

- 에너지의 경우 한국인 영양소 섭취기준에 준하게 섭취가 가능하며, 단백질의 경우 일일 권장섭취량과 비교하여 더 많은 양을 제공하고 있습니다. 칼슘은 우유 및 유제품을 매일 제공하여 권장섭취량의 약 50%의 양을 섭취할 수 있습니다.
- 권장섭취량에 가까운 칼슘 섭취를 위해서는 가정에서의 우유 및 유제품의 추가 섭취를 권장합니다. 오전·오후 간식에 우유 및 유제품이 한 번만 제공될 경우 가정에서 우유나 치즈, 호상 요구르트 등 유제품을 섭취하여 보충해 주어야 합니다.
- 영유아 단체급식 가이드라인(식생활안전관리원)에서 제시하는 권장 식사 패턴에서 영유아는 우유·유제품류 4회 (우유 2컵)로 정하고 있습니다.
- 유제품의 경우 칼슘 강화 우유 또는 칼슘 강화 치즈와 같이 칼슘이 강화된 제품도 구매가 가능하며, 보통 일반 제품의 2배에 해당하는 칼슘을 함유하고 있습니다.
- 두유를 제공하시는 어린이집, 유치원에서는 일반 두유 대신 칼슘 강화 두유를 제공하시어 영유아의 칼슘 섭취 부족을 예방하는 것이 바람직합니다. 일반적으로 일반 두유(190ml)에는 34mg의 칼슘 함유, 칼슘 강화 두유(190ml)에는 200mg의 칼슘이 함유되어 있습니다. (제품별로 다소 차이가 있을 수 있으니, 개별 정보는 제품 옆면의 영양성분표를 통해 확인하시기 바랍니다.)

★ 위의 식단 영양가 분석 안내문은 아침을 먹는다 가정 하에 분석되었습니다.

● 아침을 먹지 않았을 경우, 부족한 에너지 필요 추정량

영·유아	필요 에너지 (kcal/일)	점심(간식 2회 포함) + 저녁 추정 에너지 (kcal/일)	부족한 필요 에너지 (kcal/일)
1-2세	900	419 + 241 = 660	240
3-5세	1,400	644 + 370 = 1,014	386

아침식사(Breakfast)는 “잠시간의 단식(fast)을 깨뜨린다(break).” 뜻으로 저녁식사 이후 다음날 아침이 되면 두뇌활동의 에너지물인 포도당이 거의 소모되기 때문에 아침식사를 통해 포도당을 보충해야 합니다. 우리 아이 두뇌를 깨우는 아침식사 꼭 챙겨주세요.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해 주시기 바랍니다.

Tel. 02) 866-9596