2026년 10월 만1~2세 식단

결재	담당	원장

구로구어린이급식관리지원센터 발행처: 영양팀

요일 / 일자	월	화	수	목 1일	금 2일 (견학)	토 3일(개천절)
오전간식				㉔얼갈이채소죽	바나나	
점심	[이달의 식단안내] - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.			⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔순살간장찜닭 ㉔얼갈이나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미니돈가스 귤 ⑨배추김치	
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 물만두	①②⑤⑥스틱빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				413/19/213	399/19/228	
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		귤	②⑤⑮떠먹는 요구르트	당근+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		수수밥 숭늉 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 함박스테이크 ⑤⑥㉔도토리묵채소무침 ⑨배추김치	기장밥 +②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳ 두부채소카레소스 ⑤㉔잔멸치볶음 ㉔오이사과무침 ⑨깍두기	찹쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔오리주물럭 ㉔시금치나물 ⑨배추김치		⑤⑥⑮⑯㉔참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥㉒식빵 +보리차	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제스파게티		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		421/19/185	400/16/181	398/19/160		272/12/47
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장	바나나+②⑤⑥치즈	오이+②우유	㉔배추채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠불고기 ㉔청경채나물 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑮저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 +①②⑤⑥⑨⑭⑮⑳ 유자크림새우 ②요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑮㉔쇠고기뭇국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉔ 만둣국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 메추리알장조림 ⑤⑥⑮㉔배추된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육깻잎덮밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미샐러드 ㉑키위 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥팬케이크 +②우유	⑤㉔김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+둥굴레차	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤㉒㉓두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	426/18/202	414/19/187	437/19/169	410/15/211	453/18/214	341/11/138
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(싱겁데이)	21일 (생일잔치)	22일	23일	24일
오전간식	당근+②우유	㉔고구마채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트	바나나+②우유	사과	귤
점심	쌀밥 ㉔황탯국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	기장밥 숭늉 ⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육전분간장볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤⑥㉔황태미역국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔제육볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔상추무침 ⑨깍두기	차조밥 ⑭닭곰탕 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳㉔ 떡갈비채소조림 ⑤㉔오이나물 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳ 쇠고기쌀국수	⑤㉔고구마맛탕 +②우유	①②⑤⑥케이크 +④⑤㉒㉓두유	⑤⑥수제비	찐감자+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	433/20/204	452/15/183	445/20/246	423/20/240	404/20/186	263/9/68
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일(서울미래밥상)	31일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	㉔단호박채소죽	파프리카+②우유	감	②⑤⑮떠먹는 요구르트
점심	찹쌀밥 ㉔무챗국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈육바비큐폭찹 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 양상추깨소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑭⑮⑯⑱⑳ 돈육통조림파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵조림 ①⑤⑫코울슬로 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑮㉔안매운육개장 ①달걀찜 ㉔미역초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑨⑭⑮⑳ 새우살데리야끼조림 ㉔숙주나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑳ 유부시금치무침 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑮채소전	⑤㉔잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	406/18/193	434/20/210	426/19/186	428/18/243	402/19/198	343/13/130

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치: 배추	배추김치: 고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	함박스테이크: 돼지고기	함박스테이크: 닭고기	함박스테이크: 쇠고기	떡갈비: 돼지고기	떡갈비: 쇠고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	국산	호주산

쇠고기							다랑어
쇠불고기	쇠고기뭇국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기찹스테이크	참치채소볶음밥 (통조림참치)
국내산 - 한우							원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
  예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산)

2026년 10월 만3~5세 식단

결재	담당	원장

구로구어린이급식관리지원센터 발행처: 영양팀

요일 / 일자	월	화	수	목 1일	금 2일(견학)	토 3일(개천절)
오전간식				㉔얼갈이채소죽	바나나	
점심	[이달의 식단안내] - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓잣 ㉔참깨 (⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기하시기 바랍니다.			⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔순살간장찜닭 ㉔얼갈이나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 쇠고기채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 미니돈가스 귤 ⑨배추김치	
오후간식				①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳ 물만두	①②⑤⑥스틱빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				636/27/328	614/27/351	
일자	5일(대체 휴일)	6일(싱겁데이)	7일(서울미래밥상)	8일	9일(한글날)	10일
오전간식		귤	②⑤⑮떠먹는 요구르트	당근+②⑤⑥치즈		오렌지
점심		수수밥 숭늉 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 함박스테이크 ⑤⑥㉔도토리묵채소무침 ⑨배추김치	기장밥 +②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳ 두부채소카레소스 ⑤㉔잔멸치볶음 ㉔오이사과무침 ⑨깍두기	찹쌀밥 느타리버섯맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔오리주물럭 ㉔시금치나물 ⑨배추김치		⑤⑥⑮⑯㉔참치채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식		찐감자+②우유	①②④⑤⑥㉒식빵 +보리차	②⑤⑥⑫⑭⑮⑳로제스파게티		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)		647/27/285	615/23/279	612/27/246		419/17/72
일자	12일(SMART UP 식재료)	13일(싱겁데이)	14일	15일	16일	17일
오전간식	배	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉔양념장	바나나+②⑤⑥치즈	오이+②우유	㉔배추채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트
점심	차조밥 ⑤⑥⑧⑮⑯⑱⑲⑳어묵국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠불고기 ㉔청경채나물 ⑨배추김치	현미밥 ⑤⑥⑮저염근대된장국 ⑤⑩삼겹살양파볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔연근조림 ⑨깍두기	⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 닭살파프리카볶음밥 ⑤⑥⑮실파장국 +①②⑤⑥⑨⑭⑮⑳ 유자크림새우 ②요구르트 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑮㉔쇠고기뭇국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔두부조림 ㉔참나물무침 ⑨깍두기	수수밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉔ 만둣국 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 메추리알장조림 ⑤⑥⑮㉔배추된장나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔ 돈육깻잎덮밥 ①②⑤⑥⑧⑫⑮⑰⑳ 크래미샐러드 ㉑키위 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥팬케이크 +②우유	⑤㉔김가루채소주먹밥 +②우유	찐고구마+둥굴레차	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 볶음우동	①②⑤⑥모닝빵 +④⑤㉒㉓두유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	656/25/311	637/27/287	673/27/260	631/22/325	697/26/329	525/16/213
일자	19일(세계음식의 날-베트남)	20일(싱겁데이)	21일(생일잔치)	22일	23일	24일
오전간식	당근+②우유	㉔고구마채소죽	②⑤⑮떠먹는 요구르트	바나나+②우유	사과	귤
점심	쌀밥 ㉔황탯국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔닭갈비 ⑤⑥㉔가지나물 ⑨배추김치	기장밥 숭늉 ⑤⑥⑧⑨⑩⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 돈육전분간장볶음 ⑤㉔콩나물무침 ⑨배추김치	쌀밥 ⑤⑥㉔황태미역국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 쇠고기찹스테이크 ①⑤⑥⑫⑮⑳과일샐러드 ⑨배추김치	흑미밥 ⑤⑨청국장찌개 ⑤⑥⑩⑭⑮⑳㉔제육볶음 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔상추무침 ⑨배추김치	차조밥 ⑭닭곰탕 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳㉔ 떡갈비채소조림 ⑤㉔오이나물 ⑨깍두기	①⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳ 두부소보로비빔밥 파프리카초무침 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	⑤⑥⑧⑨⑮⑯⑱⑳ 쇠고기쌀국수	⑤㉔고구마맛탕 +②우유	①②⑤⑥케이크 +④⑤㉒㉓두유	⑤⑥수제비	찐감자+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	666/29/314	696/22/281	618/25/240	651/28/369	621/29/286	404/13/105
일자	26일	27일(싱겁데이)	28일	29일	30일(서울미래밥상)	31일
오전간식	배+②우유	시리얼+②우유	㉔단호박채소죽	파프리카+②우유	감	②⑤⑮떠먹는 요구르트
점심	찹쌀밥 ㉔무챗국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑳ 돈육바비큐폭찹 ①⑤⑥⑭⑮⑳㉔ 양상추깨소스무침 ⑨배추김치	현미밥 ⑤저염두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔닭볶음탕 ㉔브로콜리나물 ⑨깍두기	⑤⑥⑧⑨⑩⑫⑭⑮⑯⑱⑳ 돈육통조림파인애플볶음밥 ⑤⑥⑮청경채된장국 ⑤⑥⑧⑭⑮⑯⑱⑲⑳㉔ 어묵조림 ①⑤⑫코울슬로 ⑨배추김치	보리밥 ⑤⑥⑮㉔안매운육개장 ①달걀찜 ㉔미역초무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮아욱된장국 ⑤⑥⑨⑭⑮⑳ 새우살데리야끼조림 ㉔숙주나물 ⑨배추김치	⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑯⑱⑳㉔ 쇠고기굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑮⑳ 유부시금치무침 바나나 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤⑥⑮채소전	⑤㉔잔멸치주먹밥	찐단호박+②우유	⑤⑥㉔잔치국수	①②⑤⑥치즈빵+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	624/25/297	668/28/323	656/27/286	659/26/374	619/27/305	528/19/200

원산지 표시

쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치: 배추	배추김치: 고춧가루	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	함박스테이크: 돼지고기	함박스테이크: 닭고기	함박스테이크: 쇠고기	떡갈비: 돼지고기	떡갈비: 쇠고기
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	국산	호주산

쇠고기							다랑어
쇠불고기	쇠고기뭇국	쇠고기쌀국수	쇠고기곤드레나물밥	안매운육개장	쇠고기굴소스덮밥	쇠고기찹스테이크	참치채소볶음밥 (통조림참치)
국내산 - 한우							원양산

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기 원산지가 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 국가명으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 음식명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 음식명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
  예) 쇠고기뭇국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산), 두부구이(두부(콩): 외국산)