

2026년 10월 식단표

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지 <연근>	 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!		10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함			포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥	
점심				잡곡밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ 들깨우나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 백김치(영어)/김치(유아)⑨	
오후간식				짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯	(점)식빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal) /단백질(g)				383/15	481/22	개 천 절
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
오전간식		파프리카스틱/우유②	키위/치즈②	감귤/우유②		사과 /저당마시는요구르트②
점심		잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 백김치(영어)/김치(유아)⑨	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 백김치(영어)/김치(유아)⑨
오후간식		유부석윳밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	감자수제비⑤⑥		건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)		482/18	491/17	494/21		398/14
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑬	두유⑤
점심	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가자구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	잡곡밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소꼭창①⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	쌀밥 두부양파국⑤⑥ 저염돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 백김치(영어)/김치(유아)⑨
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ /통글레차	크로와상①②⑤⑥/보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	423/16	449/18	485/17	415/19	523/22	452/18
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	키위/우유②	감자스틱/두유⑤	감귤/치즈②	바나나/우유②	단호박죽 (단호박스프②⑤⑥⑮⑯)	포도 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	잡곡밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 백김치(영어)/김치(유아)⑨	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	쌀밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 옥수수스크램블에그①⑤ 우렁채볶음⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	돼지고기상채비빔밥⑤⑥⑮ 근대맑은국⑤⑥ 가자나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	버터토스트①②⑤⑥ /오미자차	시금치프리타타①②⑫	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	524/27	499/20	371/20	498/18	534/20	456/19
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)[국 없 Day]	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
오전간식	사과/우유②	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	배/우유②	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 닭곰탕/(소면)⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	잡곡밥 순두부백탕⑤⑥ 저당유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	쌀밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨	소고기우동⑤⑥⑮ 쌀밥(소) 깻잎나물⑤⑥ 백김치(영어)/김치(유아)⑨
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	고구마샐러드①⑤	어묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	422/17	372/17	379/18	482/20	438/21

원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (감말, 현미, 흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품	콩	수산물	수산물 가공품
	배추	고춧가루								
	유기농 쌀밥 (쌀: 국내산) 잡곡밥 (쌀, 현미, 흑미, 잡쌀: 국내산) 소고기콩나물밥 (쌀: 국내산) 소고기당근죽 (쌀: 국내산) 돼지고기백김치볶음밥 (쌀: 국내산)	백김치, 김치, (배추: 국내산)	김치 (고춧가루: 국내산)	소고기숙주찜 (소고기: 호주산) 소불고기 (소고기: 호주산) 소고기가자구이 (소고기: 호주산) 소고기콩나물밥 (소고기: 호주산) 소고기당근죽 (소고기: 호주산) 소고기묵국 (소고기: 호주산)	돼지고기백김치볶음밥 (돼지고기: 국내산) 저염돼지고기장조림 (돼지고기: 국내산) 저염유자청돼지불고기 (돼지고기: 국내산)	닭살데리야끼구이 (닭고기: 국내산) 닭살채소볶음 (닭고기: 국내산) 순살찜닭 (닭고기: 국내산) 닭살팽이버섯볶음 (닭고기: 국내산) 닭곰탕 (닭고기: 국내산)	동그랑땡 (돼지고기: 국내산)	두부양념조림 (대두: 수입산) 연근마파두부 덮밥 (대두: 수입산) 두부양파국 (대두: 수입산) 늘기름두부구 이 (대두: 수입산) 순두부백탕 (대두: 수입산)	대구살양념찜 (대구살: 태국산) 새우살부추전 (새우살: 외국산) 통대살맑은국 (통대살: 러시아) 고등어살무조림 (고등어: 노르웨이)	잔멸치연 근죽 황태찜국 (황태: 국내산) 어묵채조 림(어묵) : 외국산 어묵국수 (어묵) : 외국산 잔멸치볶 음 : 국내산

2026년 10월 석식 식단표

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	 「어린이기호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!	 10월의 제철 식재료 안내  ♣ 농산물 : 고구마, 느타리버섯, 연근 등 ♣ 수산물 : 꽃게, 고등어, 갈치 등 ♣ 과 일 : 배, 귤, 사과 등 [출처 : 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침]		10/1(목) 잡곡밥 어묵탕⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	10/2(금) 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 닭살무조림⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	 개 천 절
저녁간식				사과	찐감자/보리차	
열량(kcal) /단백질(g)				443/12	388/20	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)
저 녁	 대 체 공 휴 일	잡곡밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 새송이버섯양파국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 썩갠된장국⑤⑥ 채소스크램블에그①②⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	 한 글 날	돼지고기백짜뽕⑤⑥⑩ 쌀밥(소) 오복채무침 백김치(영아)/김치(유아)⑨
저녁간식		우유②	두유⑤	키위		
열량(kcal) /단백질(g)		561/25	535/28	424/19		322/13
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
저 녁	쌀밥 양배추맑은국⑤⑥ 동태살부추조림⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 온천포묵국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 배추무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 복어국⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 연근흑임자샐러드①⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 표고버섯된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 아욱나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 유부맑은국⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	저당떠먹는요구르트②	포도	찐고구마/동글레차	
열량(kcal) /단백질(g)	391/21	499/22	409/21	431/21	424/19	313/12
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
저 녁	쌀밥 소고기맑은국⑤⑥⑮ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 애호박새우젓국⑨ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 두부스테이크/소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우거지나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 콩나물국⑤ 소고기버섯조림⑤⑥⑮ 시금치볶음⑤ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 대구살구이⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 쌀밥(소) 닭살샐러드⑤⑥⑮ 백김치(영아)/김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	두유⑤	감귤	삶은달걀①(삶은메추리알①) /옥수수차	
열량(kcal) /단백질(g)	478/23	476/21	534/20	402/17	425/25	399/16
일 자	10/26(월)	10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)	10/31(토)
저 녁	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 소고기우영볶음⑤⑥⑮ 단호박조림⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 닭살참나물찜⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 들깨우채국⑤⑥ 고등어살데리야끼구이 ⑤⑥⑦⑩⑮⑯⑰ 오이미역초무침 백김치(영아)/김치(유아)⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	쌀밥 열갈이맑은국⑤⑥ 돼지고기된장구이⑤⑥⑩ 어묵당근조림⑤⑥ 백김치(영아)/김치(유아)⑨	닭살짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 팽이버섯된장국⑤⑥ 하얀무생채 백김치(영아)/김치(유아)⑨
저녁간식	치즈②	우유②	저당마시는요구르트②	배	찐만두⑤⑥⑩/오미자차	
열량(kcal) /단백질(g)	418/19	468/23	423/17	416/16	528/25	272/13

원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지) (장미,현미,흑미 포함)	김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	육가공품	콩	수산물	수산물 가공품
		배추	고춧가루							
	유기농 쌀밥 (쌀:국내산) 잡곡밥 (쌀,현미,흑미 포함) 참쌀:국내산	백김치,김치 (배추:국내산)	김치(고춧가루:국내산)	소고기파프리카찜(소고기:호주산) 소고기당근찜(소고기:호주산) 소고기맑은국(소고기:호주산) 소고기버섯조림(소고기:호주산) 소고기우영볶음(소고기:호주산)	돼지고기참스테이크(돼지고기:국내산) 간장돼지불고기(돼지고기:국내산) 돼지고기된장구이(돼지고기:국내산)	닭살무조림(닭고기:국내산) 순살닭볶음탕(닭고기:국내산) 순살닭갈비(닭고기:국내산) 닭살참나물찜(닭고기:국내산)	만두강정(돼지고기:국내산) 동그랑땡(돼지고기:국내산)	두부소보로볶음(대두:수입산) 두부스테이크(대두:수입산) 두부된장국(대두:수입산)	동태살부추조림(동태살:러시아) 대구살구이(대구살:외국산) 고등어살(대두:수입산) 고등어노르웨이(고등어:노르웨이) 새우살양파볶음(새우살:외국산)	어묵탕(어묵):외국산 복어국(복어:러시아산) 잔멸치볶음(잔멸치:국내산) 어묵당근조림(어묵):외국산