

더크는Kinder 10월 식단

▶만 3~5세, 만 1~2세 ▶작성: 동작구 어린이급식관리지원센터 영양팀 ▶최종수정일: 2026-09-21

일 자			★10월 푸드브릿지 <연근>		10/1(목)		10/2(금)																							
오전간식			 연근에는 비타민 C와 식이섬유가 풍부하게 함유되어 있어 면역력 증진과 장 건강에 도움을 줍니다. 특히 비타민 C는 정상적인 면역 기능을 돕고, 식이섬유는 원활한 배변 활동을 촉진하여 변비 예방과 건강한 소화 기능 유지에 긍정적인 역할을 합니다. [출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함		포도/치즈②		잔멸치연근죽⑤⑥																							
점심					잡곡밥(쌀밥) 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		잡곡밥(쌀밥) 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑧ 갯잎무침 김치(배추김치⑤/백김치)																							
오후간식					짜장면 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		(잼)식빵①②③④⑤/우유②																							
열량(kcal)/단백질(g)					565/21		383/15		720/34		481/22																			
일 자	10/5(월)		10/6(화)		10/7(수)		10/8(목)  서울미래밥상		10/9(금)																					
오전간식	 대 체 공 휴 일		파프리카스틱/우유②		키위/치즈②		감귤/우유②		 한 글 날																					
점심			잡곡밥(쌀밥) 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑧ 새송이버섯버터구이② 김치(깍두기⑤/백깍두기)		돼지고기감자볶음밥⑤⑥⑧ 돼지고기백김치볶음밥⑤⑥⑧ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 김치(깍두기⑤/백깍두기)		잡곡밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)																							
오후간식			유부석음밥⑤⑥		바람떡/유자차 잔치국수⑤⑥		감자수제비⑤⑥																							
열량(kcal)/단백질(g)			722/27		482/18		682/20				491/17		746/31		494/21															
일 자	10/12(월)		10/13(화)		10/14(수)★신내류		10/15(목)		10/16(금)																					
오전간식	배/우유②		브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②		포도/우유②		사과/치즈②		소고기당근죽⑤⑥⑧																					
점심	잡곡밥(쌀밥) 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑧ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 당면배추국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑧ 근대나물⑤⑥ 김치(깍두기⑤/백깍두기)		★연근마파두부덮밥 ⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑧ 표고버섯나물⑤⑥ 김치(깍두기⑤/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 두부양념국⑤⑥ ★저염돼지고기장조림 ⑤⑥⑧ 숙주나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)																					
오후간식											찐고구마/옥수수차		새우살부추전①⑤⑥⑧/동글레차		백설기 크로와상①②③④⑤/보리차		비빔국수⑤⑥		버터롤빵①②③④⑤/우유②											
열량(kcal)/단백질(g)											619/24		423/16		636/27		449/18		686/23		485/17		610/27		415/19		786/33		523/22	
일 자											10/19(월)		10/20(화)		10/21(수)		10/22(목)  서울미래밥상		10/23(금)											
오전간식	키위/우유②		감자스틱/우유②		감귤/치즈②		바나나/우유②		단호박죽																					
점심	잡곡밥(쌀밥) 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑧ 파프리카배무침 김치(깍두기⑤/백깍두기)		소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑧ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)		잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 김치(깍두기⑤/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 소고기묵국⑤⑥⑧ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)																					
오후간식											삶은달걀①/매실차		버터토스트①②③④⑤/오미자차		아기약밥⑤⑥/옥수수차 시금치프리카타①②③④		오일파스타⑤		카스테라①②③④⑤/우유②											
열량(kcal)/단백질(g)											771/40		524/27		729/29		499/20		582/22		371/20		747/26		498/18		807/30		534/20	
일 자											10/26(월)		10/27(화)		10/28(수)국 없 Day		10/29(목)		10/30(금)											
오전간식	사과/우유②		당근스틱/저당떠먹는요구르트②		배/우유②		키위/치즈②		끓인누룽지																					
점심	잡곡밥(쌀밥) 닭곰탕/(소면)⑤⑥⑧ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑤/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑧ 오이볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)		토마토하이라이스②⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ (송뽕) 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)		잡곡밥(쌀밥) 순두부백탕⑤⑥ ★저염유자청돼지불고기⑤⑥⑧ 얼갈이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑤/백깍두기)		잡곡밥(쌀밥) 다시마채국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑧ 연근조림⑤⑥ 김치(배추김치⑤/백김치)																					
오후간식											찐만두⑤⑥⑧/보리차		채소고로케①②③④⑤		기정떡/우영차 고구마샐러드①⑤		어묵국수⑤⑥		호밀빵①②③④⑤/우유②											
열량(kcal)/단백질(g)											622/29		425/21		606/23		422/17		597/27		372/17		555/26		379/18		727/30		482/20	

원산지 표기	쌀 (밥, 누룽지, 죽)	김치		최고기	돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물		수산물 가공품
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루					동그랑땡		고등어	동태	
	국내산	국내산	국내산	한우/호주산/미국산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	러시아산	

* 알레르기 유발식품 표시 : ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑳갯

* 열량(kcal)/단백질(g): 하루 권장 열량/단백질 권장 섭취량은 만1~2세(하늘색 바탕)는 900kcal/20g이고, 만 3~5세(핑크색 바탕)는 1,400kcal/25g입니다.

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

* 식재 수급이 불가할 경우 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.

* 채소스틱, 신선과일, 빵류, 떡류, 김치류, 주스, 차 등은 원의 사정에 따라 감소 없이 같은 식품군으로 대체하여 제공될 수도 있습니다.