

2026년 10월 만 1-2세 먹형 식단

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자		10월 푸드브릿지 〈연근〉		「어린이기호식품 품질인증」이란?		♥생일식단♥		10/2(금)		10/3(토)					
오전간식				 ♥QR을 찍어보세요!		배/우유②		잔멸치연근죽⑤⑥							
점심		연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함				수수밥 닭살미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콘샐러드 ①⑤ 김치(백김치)		기장밥 배추된장국 ⑤⑥ 소고기숙주찜 ⑤⑥⑬ 깻잎무침 백깍두기							
오후간식						슈크림빵 ①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		잼, 식빵 ①②⑤⑥ /우유②							
열량(kcal) /단백질(g)						540/19		481/22							
일 자		10/5(월)		10/6(화)		10/7(수)		10/8(목)		10/9(금)					
오전간식				파프리카스틱 /두유⑤		키위/치즈②		감귤/우유②		사과 /저당마시는요구르트②					
점심				흑미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 백김치		돼지고기백김치볶음밥 ⑤⑩ 달걀탕 ① 김말이튀김 ⑤⑥ 백깍두기		수수밥 동태살맑은국 ⑤⑥ 두부양념조림 ⑤⑥ 부추나물 ⑤⑥ 백김치		오므라이스 ①⑤⑥⑫ 청경채맑은국 ⑤⑥ 오이지 백김치					
오후간식				유부석유밥 ⑤⑥		바라떡/유자차		칼국수 ⑥		건채소칩/우유②					
열량(kcal) /단백질(g)		대 체 공 휴 일		482/18		470/14		501/20		한 글 날					
일 자		10/12(월)		10/13(화)		10/14(수)★신메뉴		10/15(목)		10/16(금)					
오전간식		배/우유②		브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②		포도/우유②		사과/치즈②		소고기당근죽 ⑤⑥⑬					
점심		차조밥 열무된장국 ⑤⑥ 소고기가자구이 ⑤⑥⑬ 청포묵무침 ⑤⑥ 백깍두기		흑미밥 당면배춧국 ⑤⑥ 달걀채소볶음 ①⑤⑥⑫ 근대나물 ⑤⑥ 백김치		★연근마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑬ 우동장국 ⑤⑥ 어묵채조림 ⑤⑥ 백깍두기		수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑬ 표고버섯나물 ⑤⑥ 백김치		기장밥 두부양파국 ⑤⑥ 저염돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침 ⑤⑥ 백깍두기					
오후간식		고구마맛탕⑤		새우살부추전 ①⑤⑥⑨ /동글레차		백설기/보리차		비빔국수 ⑤⑥		치즈돌돌빵 ①②⑤⑥ /우유②					
열량(kcal) /단백질(g)		476/16		449/18		464/16		415/19		523/22					
일 자		10/19(월)		10/20(화)		10/21(수)		10/22(목)		♥생일식단♥					
오전간식		키위/우유②		감자스틱 /두유⑤		감귤/치즈②		바나나/우유②		배/우유②					
점심		차조밥 황태채국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 애호박나물 ⑤⑥ 백깍두기		흑미밥 우거지된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 파프리카배무침 백김치		소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑬ 들깨버섯국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 백깍두기		수수밥 유부된장국 ⑤⑥ 대구살양념찜 ⑤⑥ 양배추김무침 ⑤⑥ 백김치		기장밥 닭살미역국 ⑤⑥⑬ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콘샐러드 ①⑤ 백깍두기					
오후간식		달걀석유밥 ①⑤		버터토스트 ①②⑤⑥ /오미자차		아기약밥 ⑤⑥/옥수수차		오일파스타⑥		슈크림빵 ①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②					
열량(kcal) /단백질(g)		556/25		499/20		406/15		498/18		540/19					
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		차조밥 닭곰탕/(소면) ⑤⑥⑬ 들기름두부구이 ⑤ 참나물무침 ⑤⑥ 백깍두기		흑미밥 콩나물국 ⑤ 고등어살무조림 ⑤⑥⑦ 오이볶음 ⑤⑥ 백김치		토마토하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜 ① 청경채나물 ⑤⑥ 백깍두기		수수밥 순두부백탕 ⑤⑥ 저염돼지고기 ⑤⑥⑩ 열갈이무침 ⑤⑥ 백김치		기장밥 다시마채국 ⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음 ⑤⑥⑬ 연근조림 ⑤⑥ 백깍두기					
오후간식		찐만두 ⑤⑥⑩/보리차		채소고로케 ①②⑤⑥		기정떡/우영차		잔치국수 ⑤⑥		소보로빵 ①②⑤⑥ /우유②					
열량(kcal) /단백질(g)		425/21		422/17		403/18		442/18		482/20					
원산지 표기	쌀 (밥국·냉면) (참쌀, 현미, 흑미 포함)		김치		소고기		돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물		수산물가공품	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	인도네시아산
	1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봄동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵(원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함), 다랑어포 등) * 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성														
2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세															
3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함															
알레르기 유해식품 표시															
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 * (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.															

2026년 10월 알레르기 식단

반짝반짝반- 김OO(호두→콩or두부or달걀)

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드브릿지 〈연근〉			「어린이급식용품 품질인증」이란?		♥생일식단♥	10/2(금)	10/3(토)				
오전간식	 연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다. [글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 갈색으로 표기함			 「어린이급식용품 품질인증」이란? ♥QR을 찍어보세요!		배/우유②	잔멸치연근국⑤⑥	 개 천 절				
점심						수수밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 김치(백김치)	기장밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 백각두기					
오후간식						슈크림빵①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	잼, 식빵①②⑤⑥ /우유②					
열량(kcal) /단백질(g)						540/19	481/22					
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)						
오전간식	 대 체 공 휴 일	파프리카스틱 /두유⑤	키위/치즈②	감귤/우유②	 한 글 날	사과 /저당마시는요구르트②						
점심		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 백김치	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 백각두기	수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백김치		오므라이스①⑤⑥⑬ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 백김치						
오후간식		유부석윳밥⑤⑥	바람떡/유자차	칼국수⑥		건채소칩/우유②						
열량(kcal) /단백질(g)		482/18	470/14	501/20		398/14						
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수) [☆신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)						
오전간식	배/우유②	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑬	두유⑤						
점심	차조밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청포묵우침⑤⑥ 백각두기	흑미밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치	☆연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백각두기	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 백김치	기장밥 두부양파국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물우침⑤⑥ 백각두기	바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 백김치						
오후간식	고구마맛탕⑤	새우살부추전①⑤⑥⑨ /통글레차	백설기/보리차	비빔국수⑤⑥	치즈돌돌빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②						
열량(kcal) /단백질(g)	476/16	449/18	464/16	415/19	523/22	452/18						
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	♥생일식단♥	10/24(토)						
오전간식	키위/우유②	감자스틱 /두유⑤	감귤/치즈②	바나나/우유②	배/우유②	포도 /저당따먹는요구르트②						
점심	차조밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백각두기	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배우침 백김치	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백각두기	수수밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김우침⑤⑥ 백김치	기장밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백각두기	돼지고기상채비빔밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치						
오후간식	달걀석윳밥①⑤	버터토스트①②⑤⑥ /오미자차	아기약밥⑤⑥/옥수수차	오일파스타⑥	슈크림빵①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	건채소칩/우유②						
열량(kcal) /단백질(g)	556/25	499/20	406/15	498/18	540/19	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 /저당따먹는요구르트②	배/우유②	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤						
점심	차조밥 닭곰탕/(소면)⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물우침⑤⑥ 백각두기	흑미밥 콩나물국⑤ 고등어살우조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백김치	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백각두기	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 얼갈이우침⑤⑥ 백김치	기장밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 백각두기	소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 깻잎나물⑤⑥ 백김치						
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	기정떡/우유차	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②						
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	422/17	403/18	442/18	482/20	438/21						
원산지 표기	쌀 (밥·죽·누룽지) (참쌀, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기		콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물		수산물가공품	
		배추 (열갈이, 봉동 포함)	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	돼지고기		닭고기	동그랑땡	고등어	동태	다랑어포 (가쓰오부시)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	인도네시아산		
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(열갈이, 봉동 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지와 식육의 종류(한우, 육우, 젓소)를 함께 표기), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 연소고기(유산양 포함)), 육가공품(사골추출물, 너비아니 등) 콩(두부류, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물가공품(어묵{원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함}, 다랑어포 등) * 어묵에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성 2. 수산물 20종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 멍게, 방어, 전복, 부세 3. 농·축·수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함												
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) ⑲잣 * (필수기재)아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												