

2026년 10월 아름어린이집 식단

♣작성: 동작구 어린이급식관리지원센터 운영영양팀

일 자	 「어린이보호식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!		 10월 푸드브릿지 〈연근〉 연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 줍니다. [글 출처: 농촌진흥청 농식물종합정보시스템]		10/1(목) ♥생일식단♥ 배/우유② 보리쌀밥 달걀미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치 케이크①②⑤⑥ 저당마시는요구르트② 780/28 540/19		10/2(금) 잔멸치연근죽⑤⑥ 보리쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 배추김치 잼식빵①②⑤⑥/우유② 720/34 481/22		10/3(토)  개 천 절					
오전간식	 대 체 공 휴 일		10/5(월)		10/6(화)		10/7(수)		10/8(목)		10/9(금)		10/10(토)	
파프리카스틱/두유⑤			키위/치즈②		감귤/우유②		 한 글 날		사과 저당마시는요구르트②					
찰현미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 배추김치			돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 배추김치		찰현미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 배추김치				오므라이스①⑤⑥⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 배추김치					
유부석음밥⑤⑥			잔치국수⑤⑥		감자수제비⑤⑥				건채소칩/우유②					
오후간식			722/27 482/18		682/20 491/17		746/31 494/21				562/20 398/14			
열량(kcal)/단백질(g)														
일 자	10/12(월)		10/13(화)		10/14(수)		10/15(목)		10/16(금) 숲으로 가자		10/17(토)			
오전간식	배/우유②		브로콜리스틱 저당마시는요구르트②		포도/우유②		사과/치즈②		오렌지		두유⑤			
점 심	찰흑미밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치		찰흑미밥 당면배추국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치		연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 배추김치		찰흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치		소고기채소주먹밥⑤⑬ 치킨너겟①②③⑤⑥⑬ 단무지무침⑩ 저당마시는요구르트②		바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 배추김치			
오후간식	찐고구마/옥수수차		새우살부추전①⑤⑥⑨ 동글레차		크로와상①②⑤⑥/보리차		비빔국수⑤⑥		버터롤빵①②⑤⑥		건채소칩/우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	619/24 423/16		636/27 449/18		686/23 485/17		610/27 415/19		789/21 508/16		617/25 452/18			
일 자	10/19(월) 중량절		10/20(화) 부모참여수업		10/21(수)		10/22(목)		10/23(금)		10/24(토)			
오전간식	국화차		곡물빵튀기		감귤/치즈②		바나나/우유②		단호박죽		포도 저당떠먹는요구르트②			
점 심	기장밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 배추김치		기장밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배무침 배추김치		소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치		기장밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 배추김치		기장밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 옥수수스프램블에그①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치		돼지고기삼색비빔밥⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치			
오후간식	삶은달걀①/매실차		버터토스트①②⑤⑥/오미자차		시금치프리타타①②⑩		오일파스타⑥		카스테라①②⑤⑥/우유②		건채소칩/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		634/25 456/19			
일 자	10/26(월)		10/27(화)		10/28(수)		10/29(목)		10/30(금)		10/31(토)			
오전간식	사과/우유②		당근스틱 저당떠먹는요구르트②		배/우유②		키위/치즈②		꿀인누룽지		두유⑤			
점 심	보리쌀밥 달고탕/소면⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 배추김치		토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑮ 송송 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 저당유자청돼지불고기⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치		보리쌀밥 다시마채국⑤⑥ 달걀팽이버섯볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치		소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 깻잎나물⑤⑥ 배추김치			
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차		채소고로케①②⑤⑥		고구마샐러드①⑤		어묵국수⑤⑥		호밀빵①②⑤⑥/우유②		건채소칩/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		591/29 438/21			
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (찹쌀, 현미, 옥미 포함)	김치 배추 (얼갈이, 봄동 포함)	최고기 한우/육우/젓소 식육종류표시	돼지고기	닭고기	육가공품 햄박 스테이크 쇠고기 돼지고기		콩 (콩비지, 두부)	수산물 주꾸미 고등어		수산물가공품 다랑어포 (가쓰오부시)			
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	수요 없음		
알레르기 유발 식품 표시														
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.														

◆ 알레르기 체질의 경우 19가지 식품을 유의하여 제공해주시기 바랍니다. ◆ 아를어린아이는 저염식을 실천하고 있습니다.
(난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합, 바지락 포함), 잣)
◆ 1~2세 하루 권장 열량 900kcal, 단백질 권장 섭취량 20g / 3~5세 하루 권장 열량 1,400kcal, 단백질 권장 섭취량 25g
◆ 어린이집(또는 유치원)에서 손 씻기 열량과 단백질은 1~2세의 경우 390~440kcal, 20g / 3~5세의 경우 600~680kcal, 25g