

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	★10월 푸드브릿지 〈연근〉		 「어린이가식식품 품질인증」이란?  ♥QR을 찍어보세요!		10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식					포도/치즈②	잔멸치연근죽⑤⑥	
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도 움을 준다.				흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 달걀데리야끼구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨우나물⑤⑥ 백김치	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 백깍두기	 개천절
오후간식	[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] ★ 갈색으로 표기함				짜장면 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	식빵①②⑤⑥ (대체: 찐고구마) /우유②	
열량(kcal) /단백질(g)					383/15	481/22	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목) ♥생일식단♥	10/9(금)	10/10(토)	
오전간식		파프리카스틱/우유②	키위/치즈②	감귤/우유②		사과 /저당마시는요구르트②	
점심	 대체공휴일	수수밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 백깍두기	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕①(대체: 채거식) 김말이튀김⑤⑥ 백깍두기	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치	 환대공휴일	오므라이스①⑤⑥⑫ (대체: 채거식) 청경채맑은국⑤⑥ 오이지 백김치	
오후간식		유부석유포밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ (대체: 찐고구마) /저당마시는요구르트②		건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)		482/18	491/17	540/19		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	소고기당근죽⑤⑥⑬⑮	두유⑤	
점심	쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	수수밥 당면배추국⑤⑥ 달걀채소꼭창①⑤⑥⑫ (대체: 채거식) 근대나물⑤⑥ 백깍두기	★연근가파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 우동장국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백김치	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기	차조밥 두부양파국⑤⑥ ★저염돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 백김치	
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑨ /통글레차	크로와상①②⑤⑥ (대체: 찐고구마)/보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ (대체: 찐고구마) /우유②	건채소침/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/우유②	감귤/치즈②	바나나/우유②	단호박죽 (단호박스프②⑤⑥⑬⑮)	포도 /저당떠먹는요구르트②	
점심	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배무침 백깍두기	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 옥수수스크램블에그①⑤ (대체: 두부) 우영채볶음⑤⑥ 백김치	돼지고기삼색비빔밥 ⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기	
오후간식	삶은달걀①(대체: 두부) /매실차	버터토스트①②⑤⑥ (대체: 찐고구마) /오미자차	시금치프리타타①②⑫	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥ (대체: 찐고구마) /우유②	건채소침/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	꿀인누룽지	두유⑤	
점심	쌀밥 닭곰탕/(소면)⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기	수수밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백김치	토마토하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 달걀찜①(대체: 두부) 청경채나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 순두부백장⑤⑥ ★저염유자장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기	차조밥 다시마찜국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 백김치	소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥(소) 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기	
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	고구마샐러드①⑤	어묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥ (대체: 찐고구마) /우유②	건채소침/우유②	
열량(kcal) /단백질(g)	425/21	422/17	372/17	379/18	482/20	438/21	

원산지 표기	 (쌀, 죽, 누룽지, 떡, 찰, 현미, 흑미 포함)	김치		소고기		돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물	
		배추 (연근, 배추 포함)	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	돼지고기				닭고기	동그랑땡	고등어	동태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	
1. 쌀 (밥, 죽, 누룽지), 배추김치 (배추 (열갈이, 불독 포함), 고춧가루), 육류 (소고기 (국내산의 경우 원산지와 식육의 종류 (한우, 육우, 젓소)를 함께 표시), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기 (육산양 포함)), 육가공품 (사골추출물, 내비어니 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, 두세												
3. 농·축수산물에 대한 원산지 의무표시로 반드시 원산지를 표시해야 함												
알려진 유해물질 표기	①난류 (가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (최종제품에 S02로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합, 바지락 포함) ⑲잣 ※ (필수기재) 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

2026년 10월 만 3-5세 일반형 식단(알레르기)

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	★10월 푸드브릿지 <연근>			10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)
오전간식				포도/치즈②	잔멸치면근죽⑤⑥	
점심	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다.			흑미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 달걀데리야게구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 돌래무나물⑤⑥ 배추김치③	차조밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑩ 깨임무침 깍두기③	
오후간식	[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템]			짜장면 ②⑤⑥⑩⑫⑬	식빵①②⑤⑥ /우유②(대체:두유)	
열량(kcal) /단백질(g)	* 갈색으로 표기함			565/21	720/34	
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목) ♥생일식단♥	10/9(금)	10/10(토)
오전간식		파프리카스틱 /우유②(대체:두유)	키위/치즈②	감귤/우유② (대체:두유)		사과 /저당마시는요구르트②
점심		수수밥 매호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯버터구이② 깍두기③	돼지고기김치볶음밥⑤⑥⑩ 달걀탕①(대체:계거식) 김말이튀김⑤⑥ 깍두기③	쌀밥 달걀미역국⑤⑥⑩ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치③		오모라이스①⑤⑥⑫ (대체:계거식) 청경채맑은국⑤⑥ 오미치 배추김치③
오후간식		유부선유밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②		건채소칩/우유② (대체:두유)
열량(kcal) /단백질(g)		722/27	682/20	780/28		562/20
일 자	10/12(월)	10/13(화)	10/14(수)★선배날	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)
오전간식	배/우유②(대체:두유)	브로콜리스틱 /저당마시는요구르트②	포도/우유② (대체:두유)	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑩	두유⑤
점심	쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 소고기가자구이⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치③	수수밥 당면배춧국⑤⑥ 달걀채소죽합①⑤⑥⑫ (대체:계거식) 근대나물⑤⑥ 깍두기③	★연근마파두부덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 우동장국⑤⑥ 머둑채조림⑤⑥ 배추김치③	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀채소죽⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기③	차조밥 두부양파국⑤⑥ 저염돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치③	바지락칼국수⑤⑩ 쌀밥(소) 고구마줄기볶음⑤ 배추김치③
오후간식	찐고구마/옥수수차	새우살부추전①⑤⑥⑩ /동글레차	크로와상①②⑤⑥ /보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②(대체:두유)	건채소칩/우유② (대체:두유)
열량(kcal) /단백질(g)	619/24	636/27	686/23	610/27	786/33	617/25
일 자	10/19(월)	10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)	10/24(토)
오전간식	키위/우유② (대체:두유)	감자스틱 /우유②(대체:두유)	감귤/치즈②	바나나/우유② (대체:두유)	단호박죽	포도 /저당떠먹는요구르트②
점심	쌀밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 매호박나물⑤⑥ 배추김치③	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배무침 깍두기③	소고기콩나물밥/양념장 ⑤⑥⑩ 돌래버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치③	흑미밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김치무침⑤⑥ 깍두기③	차조밥 소고기묵국⑤⑥⑩ 옥수수스크램블에그①⑤ (대체:두부) 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치③	돼지고기삼색비빔밥 ⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기③
오후간식	삶은달걀①(대체:두부) /매실차	버터토스트①②⑤⑥ /오미자차	마기약밥⑤⑥/옥수수차	오일파스타⑥	카스테라①②⑤⑥ /우유②(대체:두유)	건채소칩/우유② (대체:두유)
열량(kcal) /단백질(g)	771/40	729/29	582/22	747/26	807/30	634/25
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 (대체:두유)	당근스틱 /저당떠먹는요구르트②	배/우유② (대체:두유)	키위/치즈②	끓인누룽지	두유⑤
점심	쌀밥 닭곰탕(소면)⑤⑥⑩ 돌기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기③	수수밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 배추김치③	토마토하이라미스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀찜①(대체:두부) 청경채나물⑤⑥ 배추김치③	흑미밥 순두부백탕⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김치무침⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기③	차조밥 다시마찜국⑤⑥ 달걀생이버섯볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치③	소고기우동⑤⑥⑩ 쌀밥(소) 깨임나물⑤⑥ 깍두기③
오후간식	찐만두⑤⑥⑩/보리차	채소고로케①②⑤⑥	기정떡/우영차	머묵국수⑤⑥	호밀빵①②⑤⑥ /우유②(대체:두유)	건채소칩/우유② (대체:두유)
열량(kcal) /단백질(g)	622/29	606/23	597/27	555/26	727/30	591/29

원산지 표기	김치			소고기		돼지고기	닭고기	콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물	
	쌀 (반죽, 쌀국수) (참깨, 팥, 흑미 포함)	배추 (열린배, 봉봉 포함)	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소					동그랑땡		고등어	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	러시아산
1.	쌀(반죽, 쌀국수), 배추김치(배추(열린배, 봉봉 포함), 고춧가루), 육류(소고기(국내산의 경우 원산지표기 의무화), 닭고기, 오리고기, 양고기, 닭소고기(우산상 포함)), 육가공품(사골추출물, 다비나 등)											
2.	콩(두부, 콩비지, 콩국수만 표시), 수산물(가공품(원재료명)에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 참어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함, 다랑어포 등) * 머뭇에 수산물 원산지 표기 대상 품목이 함유된 경우 칸을 추가하여 작성											
3.	농축수산물에 대한 원산지 의무표시제 반드시 원산지를 표시해야 함											
알레르기 표시	①난류(가금류에 포함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류(최종제품에 S2로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱참깨 ⑲참조기(국, 전분, 혼합, 바지락 포함) ⑳갯조림(필수기제) ㉑야채류는 표백제, 보존료, 전하방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											