

2026년 10월 구립한결어린이집 식단

발행일: 2026.9.15.

작성: 동작구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

일 자	10월 푸드프릿지 《연근》			「어린이기호식품 품질인증」이란?		10/1(목)	10/2(금)	10/3(토)				
오전간식	연근은 비타민C와 식이섬유가 풍부하여 면역력 강화와 변비를 예방하는데 도움을 준다.			[글 출처: 농촌진흥청 농식품종합정보시스템] * 각색으로 표기함		포도/치즈②		잔멸치연근죽⑤⑥				
점심				QR		수수밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 닭살테리야끼구이 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 들깨무나물⑤⑥ 백깍두기	보리밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주찜⑤⑥⑬ 깻잎무침 백김치					
오후간식				QR		짜장면 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	잼식빵①②⑤⑥ /우유②					
열량(kcal) /단백질(g)				♥ QR을 찍어보세요!		383/15	481/22					
일 자	10/5(월)	10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)	10/10(토)						
오전간식		파프리카스틱 /두유⑤	키위/치즈②	감귤/우유②		사과 /저당마시는요구르트②						
점심		흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 새송이버섯버터구이② 백깍두기	돼지고기백김치볶음밥⑤⑩ 달걀탕① 김말이튀김⑤⑥ 백김치	수수밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 백깍두기		오므라이스①⑤⑥⑫ 청경채말은국⑤⑥ 오이지 백김치						
오후간식		유부섞음밥⑤⑥	잔치국수⑤⑥	감자수제비⑤⑥		건채소칩/우유②						
열량(kcal) /단백질(g)		482/18	491/17	494/21		398/14						
일 자	10/12(월)	10/13(화)♥생일식단♥	10/14(수)[☆신메뉴]	10/15(목)	10/16(금)	10/17(토)						
오전간식	배/우유②	배/우유②	포도/우유②	사과/치즈②	소고기당근죽⑤⑥⑬	두유⑤						
점심	차조밥 열무된장국⑤⑥ 소고기가지구이⑤⑥⑬ 청목묵무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치	☆연근마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동상국⑤⑥ 어묵채조림⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 포고버섯나물⑤⑥ 백깍두기	보리밥 두부양파국⑤⑥ 저염 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치	바지락칼국수⑥⑬ 쌀밥 고구마줄기볶음⑤ 백김치						
오후간식	찐고구마/옥수수차	케이크①②⑤⑥ /저당마시는요구르트②	크로와상①②⑤⑥/보리차	비빔국수⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ /우유②	건채소칩/우유②						
열량(kcal) /단백질(g)	423/16	540/19	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	포도 /저당떠먹는요구르트②						
점심	차조밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치	흑미밥 우거지된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 파프리카배무침 백깍두기	소고기콩나물밥/양념장⑤⑥⑬ 들깨버섯국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	수수밥 유부된장국⑤⑥ 대구살양념찜⑤⑥ 양배추김무침⑤⑥ 백깍두기	보리밥 소고기묵국⑤⑥⑬ 옥수수스크램블에그①⑤ 우영채볶음⑤⑥ 백김치	돼지고기삼색비빔밥⑤⑥⑩ 근대말은국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기						
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	꿀인누룽지	두유⑤						
점심	차조밥 달콤탕⑤⑥⑬ 들기름두부구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 콩나물국⑤ 고등어살무조림⑤⑥⑦ 오이볶음⑤⑥ 백깍두기	토마토하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 송송 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 저염유자청돼지불고기⑤ ⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기	보리밥 다시마채국⑤⑥ 닭살팽이버섯볶음⑤⑥⑬ 연근초림⑤⑥ 백김치	소고기우동⑤⑥⑬ 쌀밥 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기						
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	김치			소고기		콩 (콩비지, 두부)	육가공품		수산물		수산물가공품	
	쌀 (반죽용) (참깨, 현미 포함)	배추 (얼갈이, 봉동 포함)	고춧가루	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	돼지고기		닭고기	동그랑땡	고등어	동태	다랑어포 (가쓰오부시)	
								돼지고기			다랑어	
								국내산			국내산	국내산
1. 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추(얼갈이, 봉동 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(원재료명)에 수산물 원산지 표기 대상 품목 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, 뱀장어, 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												
알려지지 않은 식품 표시	①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO2로 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.											