



2026년 10월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

작성자:

서초구어린이·사회복지급식관리지원센터
황해리, 강진경, 임소진, 황선정 영양사

일자 월/단백질	1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g	3일(토) 개천절
오전간식	♡새송이버섯죽	배	
점심	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙각국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<일당!오실의 날> 차조밥 애오박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	 *개천절*
오후간식	진감자&우유②	팥가스탕①②⑤⑥&우유②	

일자 월/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 411kcal/18g	7일(수) 441kcal/19g	8일(목) 443kcal/16g	9일(금) 한글날	10일(토) 318kcal/11g
오전간식	 *개천절 대체공휴일*	감귤&치즈②	다진채소&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 열갈이국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯찜⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 순건파래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 송편 오징어볶음⑤⑥⑩ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감	 한글	곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식		잔디초&보리차	수제비⑤⑥	진고구마&우유②		

일자 월/단백질	12일(월) 498kcal/16g	13일(화) 406kcal/18g	14일(수) 448kcal/16g	15일(목) 445kcal/15g	16일(금) 474kcal/18g	17일(토) 306kcal/12g
오전간식	키위&우유②	타락죽②	사과&플레인요구르트②	브로콜리죽	토마토⑩	우유②
점심	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	보리밥 만둣국⑤⑥⑩⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 순무초절임 배	<저염실천의 날> 현미밥 연근영양밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	연두부⑤&옥수수차	진감자&우유②	칼국수⑤⑥	진단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	

일자 월/단백질	19일(월) 489kcal/18g	20일(화)생일잔치 409kcal/15g	21일(수) 462kcal/17g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 487kcal/17g	24일(토) 325kcal/15g
오전간식	단감&치즈②	다진채소&플레인요구르트②	청경채죽	사인머스켓	흑임자죽	우유②
점심	<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 순김구이 미숫가루②⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 바나나	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치척리오리무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	<저염실천의 날> 차조밥 저염파작국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 배	오징어볶음밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩
오후간식	크림치즈도②⑤	진감자&오미자차	진고구마&우유②	옥수수빵①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	

일자 월/단백질	26일(월) 472kcal/16g	27일(화) 412kcal/17g	28일(수) 435kcal/19g	29일(목) 464kcal/17g	30일(금) 480kcal/18g	31일(토) 326kcal/12g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	오렌지&우유②	다진채소&플레인요구르트②	당근죽	토마토⑩	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감귤	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑩ 팽이버섯된장국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 순오이초절임 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송편 닭살가지구이⑤⑩ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나
오후간식	군만두①⑤⑥⑩&통글러차	진단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	진고구마&우유②	토스트①②⑤⑥&우유②	

알레르기발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)	두부(연두부·순두부)	콩비지·콩국수	배추(봄동·열갈이)	고춧가루	오징어	고등어		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
육류		쇠고기				돈까스		
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기새우버섯덮밥	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기미역국	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산



2026년 10월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

작성자:

서초구어린이·사회복지급식관리지원센터
황해리, 강진경, 임소진, 황선정 영양사

일자 영양/단백질				1일(목) 685kcal/26g	2일(금) 675kcal/27g	3일(토) 개천절
오전간식				♡새송이버섯죽 ▶저염실천의 날▶ 기장밥 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	배 ▶일당!오심!의 날▶ 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	 • 개천절 •
점심						
오후간식				찐감자와우유②	평거스틱①②⑤⑥&우유②	
일자 영양/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 625kcal/27g	7일(수) 634kcal/27g	8일(목) 633kcal/23g	9일(금) 한글날	10일(토) 460kcal/16g
오전간식		감굴&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심	 • 개천절 대체공휴일 •	흑미밥 열갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 순건파래자반 사과	▶저염실천의 날▶ 수수밥 송능 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감		곤드레밥&양념장⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식		시루떡&보리차	수제비⑤⑥	찐고구마&우유②		
일자 영양/단백질	12일(월) 714kcal/24g	13일(화) 627kcal/23g	14일(수) 645kcal/23g	15일(목) 635kcal/22g	16일(금) 677kcal/25g	17일(토) 437kcal/17g
오전간식	키위&우유② ▶서울미래밥상▶	타락죽②	사과&플레인요구르트② ▶수요일은다먹는날▶	브로콜리죽 ▶저염실천의 날▶	토마토⑩	우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갯잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	보리밥 만둣국⑤⑥⑩⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 순무초절임 배	현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	연두부⑤&옥수수차	찐감자&우유②	칼국수⑤⑥	찐단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 영양/단백질	19일(월) 698kcal/26g	20일(화)생일잔치 655kcal/23g	21일(수) 660kcal/25g	22일(목) 621kcal/27g	23일(금) 701kcal/25g	24일(토) 464kcal/21g
오전간식	단감&치즈② ▶서울미래밥상▶	파프리카스틱&플레인요구르트②	청경채죽	샤인머스켓	흑임자죽	우유②
점심	채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 순김구이 미숫가루②⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스⑥⑩&소스②⑤⑥⑦⑩⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치⑨ 바나나	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	▶저염실천의 날▶ 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육숙육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥ 깍두기⑨ 배	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩
오후간식	크림리조토②⑤	무지개떡&오미자차	찐고구마&우유②	옥수수빵①②⑤⑥&우유②	삶은달걀①&우유②	
일자 영양/단백질	26일(월) 674kcal/23g	27일(화) 639kcal/29g	28일(수) 622kcal/27g	29일(목) 662kcal/24g	30일(금) 685kcal/26g	31일(토) 466kcal/18g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	오렌지&우유②	무스틱&플레인요구르트②	당근죽	토마토⑩	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜⑤⑥⑩ 부나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감굴	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 순오이초절임 바나나	▶저염실천의 날▶ 흑미밥 송능 닭살가지구이⑤⑤ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 바나나
오후간식	군만두①⑤⑥⑩⑩&등굴레차	절편&결명자차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	참토스트①②⑤⑥&우유②	
알레르기유발식품표시						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓						
밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄동·열갈이)		고등어
국내산		국내산		국내산		국내산
육류				쇠고기		돈가스
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기
국내산		국내산		국내산 (한우)		국내산 (한우)
국내산		국내산 (한우)		국내산 (한우)		국내산 (한우)
▶ 건강식단으로 주 3회 이상 비타민과 무기질이 풍부한 과일이나 채소를 위주로 영양소 파괴를 최소화하여 제공합니다(노란 부분) ▶ 조리 시 화학조미료를 사용하지 않습니다. ▶ 점심 및 간식 식단은 만3세~5세(1400kcal/25g)을 기준으로 하여 1/3이상 섭취할 수 있도록 작성되었습니다. ▶ 아토피로 인하여 식단 조절이 필요한 원아들은 가정에서 준비한 식사를 할 수 있도록 합니다. ▶ 모든 식재료는 매일 풀무원 푸드머스, 수도권 생채유아공동체, 아워홈 에서 공급하여 사용합니다.						