



2026년 10월 식단표

(1-2세, 4찬 오전죽식형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월/일/단백질	<생일식단> 255kcal/10g	<전학식단> 244kcal/7g	1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 447kcal/18g	3일(토) 개천절
오전간식	*주찬 선택제공*	*주찬 선택제공*	♡새송이버섯죽	연근죽	
점심	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 저당돈육볶고기⑤⑥⑩ (돈가스①⑤⑥⑩) 양상추샐러드 배추김치⑨(백김치⑨) 제철과일(배)	유부초밥⑤⑥ (채소볶음밥⑤⑥ /코마김밥⑤⑥) 맑은된장국⑤⑥ 채소스틱(다진채소) 깍두기⑨ 제철과일(바나나)	수요일 ♡메뉴는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능 ※10월 제철 채소스틱(다진채소) 당근, 오이, 파프리카 등	<저염실천의 날> 기장밥 저염유부썩장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 제철과일(키위)	<일당! 오실!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 다시마튀김⑤
오후간식			전감자&우유②	제철과일(배)&우유②	
일자 월/일/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 492kcal/20g	7일(수) 445kcal/19g	8일(목) 443kcal/16g	9일(금) 한글날
오전간식		오이죽	참깨죽	양파죽	
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(감귤)	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치⑨) 송진파래자반 제철과일(사과)	<저염실천의 날> 수수밥 ⑤⑥(송늬) 오징어볶음⑤⑥⑩ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(단감)	
오후간식	개천절 대체공휴일	비빔국수⑤⑥&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	전고구마&우유②	
일자 월/일/단백질	12일(월) 472kcal/16g	13일(화) 495kcal/19g	14일(수) 431kcal/16g	15일(목) 445kcal/15g	16일(금) 443kcal/17g
오전간식	타락죽②	양배추죽	잔멸치죽	브로콜리죽	누룽지죽
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②	차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ ⑨(깍두기⑨) 제철과일(키위)	<수요일은 다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ⑨(백김치⑨) 송무초절임 제철과일(배)	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥(국없는날) 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ ⑨(깍두기⑨) 제철과일(오렌지)	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육테리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 연두부⑤
오후간식	제철과일(바나나)&우유②	☆호박자반①②⑤⑥&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	전단호박&우유②	제철과일(사과)&우유②
일자 월/일/단백질	19일(월) 451kcal/16g	20일(화) 469kcal/17g	21일(수) 451kcal/17g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 432kcal/18g
오전간식	고구마죽	우영죽	곤드레죽	흑임자죽	밤죽
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 플레인요구르트②	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ ⑨(깍두기⑨) 제철과일(토마토②)	<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 송김구이 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 ⑨(깍두기⑨) 제철과일(배)	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 제철과일(바나나)
오후간식	제철과일(감귤)&우유②	전감자&우유②	제철과일(단감)&우유②	삶은달걀①&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②
일자 월/일/단백질	26일(월) 445kcal/16g	27일(화) 456kcal/16g	28일(수) 435kcal/17g	29일(목) 464kcal/17g	30일(금) 438kcal/17g
오전간식	청경채죽	단호박죽	아욱죽	당근죽	피망죽
점심	<서울미래밥상> 기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ ⑨(깍두기⑨) 플레인요구르트②	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 제철과일(오렌지)	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 총각김치⑨(깍두기⑨) 송이초절임 제철과일(바나나)	<저염실천의 날> 흑미밥 송늬(국없는날) 닭살가지구이⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ ⑨(백김치⑨) 제철과일(단감)	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ ⑨(깍두기⑨) 양상추샐러드
오후간식	제철과일(키위)&우유②	부추전⑤⑥&우유②	채소스틱(다진채소)&플레인요구르트②	전고구마&우유②	제철과일(토마토②)&우유②

알레르기 유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲갯	
원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육·어육·수산물 등은 성분 비율 1.23순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비야니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산○									
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치				수산물		
쌀(백미·현미·흑미·잡쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루		오징어 고등어	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류		쇠고기									
돼지고기		닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기새송이버섯덮밥	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음		쇠고기양파찜	쇠고기미역국
국내산		국내산	국내산	국내산한우	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)		국내산 (한우)	국내산 (한우)
미트볼		떡갈비			돈가스		추가 원산지				
닭고기		돼지고기	쇠고기	닭고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기				
국내산		국내산	산	국내산	국내산	산	국내산				