



2026년 10월 식단표 '맛있게 남남!' (만3-5세, 4찬 일반형)

☎서초구어린이급식관리지원센터 황해리, 강진경, 임소진영양사

일자 열량/단백질	1일(목) 685kcal/26g	2일(금) 675kcal/27g	3일(토) 개천절
오전간식	♡새송이버섯죽	배	
점심	<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자		
오후간식	전감자&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	• 개천절 •

일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 625kcal/27g	7일(수) 634kcal/27g	8일(목) 633kcal/23g	11일(금) 718kcal/25g	10일(토) 460kcal/16g
오전간식		감귤&치즈②	파프리카스틱&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쑥갓파래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콘드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감		콘드레밥&양념장⑤ ⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식	• 개천절 대체공휴일 •	찰보리빵①②⑥&옥수수차	수제비⑤⑥	전고구마&우유②		

일자 열량/단백질	12일(월) 714kcal/24g	13일(화) 627kcal/23g	14일(수) 645kcal/23g	15일(목) 635kcal/22g	16일(금) 364kcal/14g	17일(토) 437kcal/17g
오전간식	타라죽②	키위&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	<저염미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 김자반 배	<저염실천의 날> 현미밥 최고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 배추김치⑨ 배		채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	전단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	

일자 열량/단백질	19일(월) 698kcal/26g	20일(화) 655kcal/23g	21일(수) 660kcal/25g	22일(목) 621kcal/27g	23일(금) 701kcal/25g	24일(토) 464kcal/21g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	단감&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 감귤	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫	<저염미래밥상> 두부우유카레라이스②⑤⑥⑫ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쑥갓구이 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실과장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&참장⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 배	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫
오후간식	우유주먹밥⑤⑥&등굴레차	전감자&오미자차	크림치조도②⑤	삶은달걀①&우유②	옥수수빵①②⑤⑥&우유②	

일자 열량/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	청경채죽	감귤&우유②	파프리카스틱&플레인요구르트②	당근죽	토마토⑫	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	현미밥 시금치맑은국 돈육배추리얼장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김자반 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송이버섯 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	돈육가시덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	전단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	전고구마&우유②	☆호박케이크①②⑤⑥&우유②	

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물		
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루	오징어	가자미	
국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	
육류				쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기새송이버섯덮밥	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음	쇠고기양파찜	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
떡갈비				돈까스			추가 원산지		
닭고기	돼지고기					돼지고기			
국산	국산					국내산			

※ 만0-2세반, 시간제반은 백김치로 제공합니다.

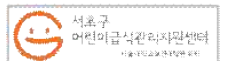
※ 특정 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요! 다른 반찬으로 대체하여 제공합니다.

※ 면역력에 도움을 주는 식단으로 작성하였습니다.

단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부한 식품 위주로 골고루 섭취하는 것이 중요해요! 밀줄 친 식재료는 가정에서도 활용해 보세요^^

※ 식단표상 '♡'가 표시된 메뉴는 이 달의 채소로 푸드브릿지*를 통하여 식재료에 친숙해질 수 있도록 구성되었습니다.

'푸드브릿지'란 좋아하지 않는 식재료를 여러 가지 방법, 단계별 음식으로 노출시켜 아이들이 좋아하는 계기가 될 수 있는 편식예방 방법입니다.



2026년 10월 식단표 **'맛있게 남남!'** (만1-2세, 4찬 일반형)

☎서초구어린이급식관리지원센터 황해리, 강진경, 임소진 영양사

일자 열량/단백질				1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g	3일(토) 개천절
오전간식				♡새송이버섯죽	배	 • 개천절 •
점심	<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣			<저염실천의 날> 기장밥 저염유부썩자국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가지미침⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	
오후간식				전감자&우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/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 •	감굴&치즈②	다진파프리카&플레인요구르트②	양파죽	 한글	우유②
점심		흑미밥 열갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯된밥⑤⑥⑥ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ ♡견과과래자반 사과	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감		곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식		찰보리①②⑥&보리차	수제비⑤⑥	전고구마&우유②		
일자 열량/단백질	12일(월) 498kcal/16g	13일(화) 406kcal/18g	14일(수) 448kcal/16g	15일(목) 445kcal/15g	16일(금) 255kcal/10g	17일(토) 306kcal/12g
오전간식	타락죽②	키위&우유②	다진오리&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갯잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 김구이	<수요일은다덕논날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 김자반 배	<저염실천의 날> 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 배 감굴	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 배 키위	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찐국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	전단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	19일(월) 489kcal/18g	20일(화) 409kcal/15g	21일(수) 462kcal/17g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 487kcal/17g	24일(토) 325kcal/15g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	다진감&플레인요구르트②	단감&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 감굴	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑥ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 토마토⑫	<서울미래밥상> 두부우유카레라이스②⑤⑥⑫ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ ♡김구이 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실과장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 백김치⑨ 배	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫
오후간식	우영주머밥⑤⑥&동글레차	전감자&오미자차	크림리조뜨②⑤	삶은달걀①&우유②	옥수수빵①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/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	청경채죽	감굴&우유②	다진파프리카&플레인요구르트②	당근죽	토마토⑫	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯이나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 백김치⑨ ♡김자반 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송이버섯 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	돈육가지된밥⑤⑥⑥ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	전단호박&겉명자차	잔치국수⑤⑥	전고구마&우유②	☆호박씨케이크①②⑤⑥&우유②	

밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물	
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄동, 얼갈이)		고춧가루		오징어
국내산		국내산		국내산		국내산		가자미
								미국산
육류				쇠고기				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기세송이버섯덮밥	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음	쇠고기양파찜
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
떡갈비				돈까스			추가 원산지	
닭고기	돼지고기				돼지고기			
국산	국산				국내산			

※ 만0-2세반, 시간제반은 백김치로 제공합니다.

※ 특정 식품에 알레르기가 있는 영, 유아는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요! 다른 반찬으로 대체하여 제공합니다.

[illegible]

단백질, 비타민, 무기질 등이 풍부한 식품 위주로 골고루 섭취하는 것이 중요해요! 밑줄 친 식재료는 가정에서도 활용해 보세요^^

※ 식단표상 '♡'가 표시된 메뉴는 이 달의 채소로 푸드브릿지*를 통하여 식재료에 친숙해질 수 있도록 구성되었습니다.

※ '푸드브릿지'란 좋아하지 않는 식재료를 여러 가지 방법, 단계별 음식으로 노출시켜 아이들이 좋아하는 계기가 될 수 있는 편식예방 방법입니다.