



2026년 10월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

작성자 : 황해리, 장진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 685kcal/26g	2일(금) 675kcal/27g	3일(토) 개천절
오전간식				♡새송이버섯죽	배	
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부쫄국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부당근볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	 * 개천절 *
오후간식				전감자&우유②	식빵①②⑤⑥ &우유②	
일자 열량/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	 * 개천절 대체공휴일 *	사과&치즈②	당근스틱&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콘드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	콘드레밥&양념장⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	
오후간식		우리밀카스테라①②⑤⑥ &보리차	수제비⑤⑥	전고구마&우유②		
일자 열량/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	타락죽②	키위&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 두부깻잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육테리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부 & 옥수수차	칼국수⑤⑥	전단호박&우유②	우리밀핫도그①②⑤⑥&우유②	
일자 열량/단백질	19일(월) 698kcal/26g	20일(화) 655kcal/23g	21일(수) 364kcal/14g	22일(목) 621kcal/27g	23일(금) 701kcal/25g	24일(토) 464kcal/21g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	당근스틱&플레인요구르트②	파프리카스틱&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑥ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩② 양상추샐러드 배추김치⑨ 사과	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥③ 깍두기⑨ 키위	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩
오후간식	우영주떡밥⑤⑥&등굴레차	전감자 &오미자차	크림리조토②⑤	삶은달걀①&우유②	우리밀바나나빵①②⑤⑥&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	키위&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	당근죽	단감	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	현미밥 시금치맑은국 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송송 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	전단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	전고구마&우유②	☆호박씨케이크①②⑤⑥&우유②	
알레르기유발식품표시						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲깻						
밥·죽·누룽지		콩류		배추김치		수산물
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄동·얼갈이)		오징어 고등어
국내산		국내산		국내산		국내산 국내산
육류		떡갈비				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	소고기	
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	

※알레르기 체질의 영·유아일 경우 위 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.



사단법인 대한아토피협회

서초구립 내국연두어린이집



2026년 10월 식단표

(1-2세, 4찬 일반형)

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

☺ 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g	3일(토) 개천절
오전간식				♡새송이버섯죽	배	 • 개천절 •
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부죽⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부당근볶음⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
				편감자와우유②	식빵①②⑤⑥&우유②	
오후간식						
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 •	사과&치즈②	당근 다진채소&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살담갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 오렌지	<저염실천의 날> 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배		곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
	오후간식	우리밀카스테라①②⑤⑥&브로치	수제비⑤⑥	편고구마&우유②		
일자 열량/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	타락죽②	키위&우유②	오이 다진채소&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 두부갯잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육 테리아카볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
	오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	편단호박&우유②	우리밀 핫도그①②⑤⑥ & 우유②
일자 열량/단백질	19일(월) 489kcal/18g	20일(화) 409kcal/15g	21일(수) 255kcal/10g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 487kcal/17g	24일(토) 325kcal/15g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	당근 다진채소&플레인요구르트②	파프리카 다진채소&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 사과	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 키위	보리밥 근대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩
	오후간식	우유주먹밥⑤⑥&등굴레차	편감자와오미자차	크림 리조토②⑤	삶은달걀①&우유②	우리밀바나나빵①②⑤⑥&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	키위&우유②	오이 다진채소&플레인요구르트②	당근죽	단감	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송이버섯 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나
	오후간식	부추전⑤⑥&우유②	편단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	편고구마&우유②	☆호박씨케이크①②⑤⑥&우유②
알레르기유발식품표시						
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)		배추(봄동,얼갈이)		오징어 고등어
국내산		국내산		국내산		국내산 국내산
육류		떡갈비				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	돼지고기	쇠고기	
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	

※알레르기 체질의 영·유아일 경우 위 식품을 유의하여 배식하시기 바랍니다.