



2026년 10월 식단표

(13개월-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월/일/단백질			1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g	3일(토) 개천절	
오전간식			새송이버섯죽	배	 • 개천절 •	
점심			<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<일당! 오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②		
오후간식			편감자&우유②	롤빵①②⑤⑥&우유②		
일자 월/일/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 순살닭갈비⑤⑥⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드④⑤⑥	쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑥ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 건파래자반 오렌지	<저염실천의 날> 수수밥 송편 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감		곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식		통곡물빵①②⑤⑥&보리차	수제비⑤⑥	편고구마&우유②		
일자 월/일/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	바나나&우유②	오이 다진채소&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥③ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 무초절임 배	<저염실천의 날> 현미밥 국없는날 쇠불고기⑤⑥⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	편단호박&우유②	치즈빵①②⑤⑥&우유②	
일자 월/일/단백질	19일(월) 489kcal/18g	20일(화) 409kcal/15g	21일(수) ♥생일축하♥ 310kcal/10g	22일(목) 428kcal/18g	23일(금) 487kcal/17g	24일(토) 325kcal/15g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	단감&치즈②	양배추 다진채소&플레인요구르트②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑤ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 토마토	<서울미래밥상> 두부우유카레라이스②⑤⑥② 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 김구이 미숫가루②⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑥ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 배	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 사과	보리밥 근대맑은국 닭살채소구이⑤⑤ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토②
오후간식	우영주먹밥⑤⑥&통굴레차	크림치조도②⑤	편감자&오미자차	삼은달걀①&우유②	프렌치토스트①②⑤⑥&우유②	
일자 월/일/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	오렌지&우유②	무 다진채소&플레인요구르트②	당근죽	토마토②	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥③ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오이초절임 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송편 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑥ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	편단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	편고구마&우유②	호박파프리카①②⑤⑥&우유②	

알레르기 유발식품표시

①난류	②우유	③매일	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)		고춧가루	
국산				국산		국내산		국산	
육류				쇠고기					
돼지고기		닭고기		오리고기		쇠고기		쇠고기새송이버섯덮밥	
국산		국산		국산		국산(한우)		국산(한우)	
떡갈비		돈까스							
돼지고기		돼지고기							
국산		국산							



2026년 10월 식단표

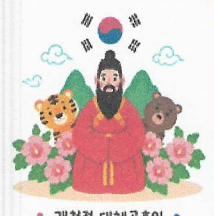
(13개월-2세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

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 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위		<일당! 오심! 의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수점⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②											
		편감자&우유②		롤빵①②⑤⑥&우유②											
오후간식															
일자 열량/단백질		5일(월) 개천절 대체공휴일 411kcal/18g		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&올리브요구르트②		양파죽				우유②			
점심				흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥		쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 건파래자반 오렌지		<저염실천의 날> 수수밥 송농 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감				곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과			
				통곡물빵①②⑤⑥&보리차		수제비⑤⑥		편고구마&우유②							
오후간식															
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		바나나&우유②		오이 다진채소&올리브요구르트②		브로콜리죽		사과		우유②			
점심		보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위		<서울미래밥상> 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이 배		<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 무조절임 배		<저염실천의 날> 현미밥 국없는날 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지		기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②		채소비빔밥⑤⑥ 달걀팓국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위			
		채소전⑤⑥&우유②		연두부⑤&옥수수차		칼국수⑤⑥		편단호박&우유②		치즈빵①②⑤⑥&우유②					
일자 열량/단백질		19일(월) 489kcal/18g		20일(화) 409kcal/15g		21일(수) ♥생일축하♥ 310kcal/10g		22일(목) 428kcal/18g		23일(금) 487kcal/17g		24일(토) 325kcal/15g			
오전간식		모닝빵①②⑤⑥&우유②		단감&치즈②		양배추 다진채소&올리브요구르트②		흑임자죽		바나나		우유②			
점심		흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 토마토		<서울미래밥상> 두부우유카레라이스②⑤⑥⑩ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 김구이 미숫가루②⑤		현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 배		<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추점 깍두기⑨ 사과		보리밥 근대맑은국 닭살채소구이⑤⑩ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②		오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩			
		우영주먹밥⑤⑥&등글레차		크림리조트②⑤		편감자&오미자차		삶은달걀①&우유②		프렌치토스트①②⑤⑥&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		오렌지&우유②		무 다진채소&올리브요구르트②		당근죽		토마토⑩		우유②			
점심		기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배		현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드		새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오이초절임 바나나		<저염실천의 날> 흑미밥 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감		수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파점⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②		돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나			
		부추전⑤⑥&우유②		편단호박&결명자차		잔치국수⑤⑥		편고구마&우유②		호박씨편케이크①②⑤⑥&우유②					
알레르기유발식품표시															
①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참															
반·죽·누룽지				콩류		배추김치				수산물					
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)				두부(연두부·순두부)		배추(봄동·얼갈이)				고춧가루					
국산				국산		국내산				국산					
육류				쇠고기				수산물							
돼지고기				닭고기				오리고기				쇠고기			
국산				국산				국산(한우)				국산(한우)			
떡갈비				돈가스											
돼지고기				돼지고기											
국산				국산											