



2026년 10월 식단표

(만1~2세, 4찬 일반형, 방배서리풀어린이집)

발행일 : 2026. 9. 30.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g	3일(토) 개천절
오전간식				새송이버섯죽	배	 * 개천절 *
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙각국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨ 키위	<일당!오심!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
오후간식				찐감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&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 *	감귤&치즈②	다진파프리카&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 김치⑨ 사과	<저염실천의 날> 수수밥 송늬 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감		곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
오후간식		찰보리떡①②⑥&보리차	수제비⑤⑥	찐고구마&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	배&우유②	다진오야&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	<생일식단> 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑭ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 키위	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤	기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 미트볼데리야키볶음⑤⑥⑩⑮ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	연두부⑤&옥수수차	칼국수⑤⑥	찐단호박&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	다진고구마&플레인요구르트②	단감&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ 토마토⑫	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑮ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤	<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 배	보리밥 근대맑은국 임연수구이⑤⑥ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 플레인요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫
오후간식	우영주먹밥⑤⑥&등골레차	찐감자&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	배&우유②	다진당근&플레인요구르트②	당근죽	토마토⑫	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송늬 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮⑯ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑭ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	찐단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	판케이크①②⑤⑥&우유②	

* 식자재는 에코푸드 및 수도권생태에서 공동구매로 들어옵니다.

* 특정음식에 관해 알레르기가 있는 아동을 위해 같은 영양소를 고려해 대체음식을 제공하거나 해당 식품을 제외한 요리를 따로 조리해 제공합니다.

(괄호 속 음식은 대체식품입니다.)

* 식단표는 서초구 급식관리 지원센터에서 제공되는 식단표를 사용하고 있습니다.

원산지 표시	밥,죽,누룽지	배추김치		콩류		수산물	
	쌀 (백미,현미,흑미, 잡쌀)	배추,봄동,얼갈이	고춧가루	두부,연두부,순두부, 콩비지,콩국수	쇠고기	오징어	임연수구이
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	미국산
	식육·어육가공품					※ 알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	
	미트볼	떡갈비	돈까스				
	계육(국내산),돈육(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)				



2026년 10월 식단표

(만3~5세, 4찬 일반형, 방배서리풀어린이집)

발행일 : 2026. 9. 30.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 480kcal/18g	2일(금) 473kcal/19g	3일(토) 개천절
오전간식				새송이버섯죽	배	
점심				<저염실천의 날> 기장밥 저염유부숙갓국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	<일당!오십!의 날> 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가자미찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	
오후간식				찐감자&우유②	단팥빵①②⑤⑥&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		감귤&치즈②	다진파프리카&플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 김치⑨ 사과	<저염실천의 날> 수수밥 송농 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨ 단감		곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식		찰보리떡①②⑥&보리차	수제비⑤⑥	찐고구마&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	배&우유②	다진오리&플레인요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	<생일식단> 현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 키위	<수요일은다먹는날> 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤	기장밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 미트볼데리아기볶음⑤⑥⑩⑤ ⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	케이크&우유②	칼국수⑤⑥	찐단호박&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	다진고구마&플레인요구르트②	단감&치즈②	흑임자죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 토마토⑩	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥ ⑩ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감귤	<서울미래밥상> 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 미숫가루②⑤	<저염실천의 날> 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 배	보리밥 근대맑은국 임연수구이⑤⑥ 치커리오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 플레인요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑩
오후간식	우영주먹밥⑤⑥&통글레차	찐감자&오미자차	크림치조떡②⑤	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	배&우유②	다진당근&플레인요구르트②	당근죽	토마토⑩	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 바나나	<저염실천의 날> 흑미밥 송농 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 플레인요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	찐단호박&결명자차	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	판케이크①②⑤⑥&우유②	

* 식자재는 에코푸드 및 수도권생태에서 공동구매로 들어옵니다.

* 특정음식에 관해 알레르기가 있는 아동을 위해 같은 영양소를 고려해 대체음식을 제공하거나 해당 식품을 제외한 요리를 따로 조리해 제공합니다.

(괄호 속 음식은 대체식품입니다.)

* 식단표는 서초구 급식관리 지원센터에서 제공되는 식단표를 사용하고 있습니다.

원산지 표시	밥·죽·누룽지		배추김치		콩류		수산물	
	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)	배추, 봄동, 얼갈이	고춧가루	두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 콩국수	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육·어육가공품				돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
	미트볼		떡갈비		돈까스		※ 알레르기 유발식품: ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣	
	계육(국내산), 돈육(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)			



서초구 어린이급식관리지원센터

식단 안내

1. 서초구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 2회의 간식 식단은 하루 영양섭취량을 기준으로 하여 만 3~5세 600kcal*, 만 1~2세 390kcal* 내외로 구성됩니다.

(한국인영양섭취기준, 2020년 한국영양학회)

	기준체중(kg)	기준키(cm)	열량(kcal)	단백질(g)
만 3~5세	17.6	105.4	1,400	25
만 1~2세	11.7	85.8	900	20

* 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 간식으로부터 얻는 양을 제외한 양의 1/3을 제공합니다.

* 600kcal와 390kcal는 점심과 2회의 간식을 포함한 열량입니다.

2. <생일식단>, <견학식단>은 어린이집·유치원에서 행사를 진행하시는 날에 변경하여 사용 가능합니다.

3. <녹색친화 건강식단>으로 주 3회 이상 자연식품(비타민과 무기질이 풍부한 과일, 채소 등)을 제공합니다.

매월 제공 가능한 채소스틱을 안내드리니 급식소에 맞게 채소스틱을 선택하시고 식단표와 급식운영일지에 구체적인 식품명을 표시합니다.

4. 초가공식품(소세지, 어묵, 햄)의 사용을 제한합니다.

5. <수요일은 다 먹는 날> 안내

- 매월 수요일 중 하루, 잔반 없는 '수다날'을 시행합니다. 아이들이 먹을 만큼만 배식하고 끝까지 먹을 수 있도록 지도합니다.

6. <저염실천의 날>은 매주 목요일 저염메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천할 수 있도록 구성되었으며 특히 둘째, 넷째 주 목요일은 '국 없는 날'로 지정하여 국을 제공하지 않거나 송능을 제공합니다.

* 국 필요시 송능을 제공하는 것을 권장하며 다른 국을 제공할 경우에는 저염국으로 제공합니다.

7. <서울미래밥상>은 지구의 미래를 위해 서울시가 제안하는 식사로 육류를 제외한 수산물 및 식물성 단백질, 채소류, 과일류, 유제품 위주로 구성되었으며, 포화지방과 당류 함량을 낮춰 건강과 환경을 살리는 지속가능한 식단입니다. '서울미래밥상'은 월 2회 제공하며 이 중 1회는 '일당!오십!의 날'로 당류 저감 메뉴를 포함합니다.

* 단백질 섭취를 위해 수산물 1회, 식물성 단백질 1회로 구성하여 제공합니다.

* 일당!오십!의 날은 일일 당류 섭취량 50g이 넘지 않도록 구성됩니다.

8. <대체 식품 안내> 식재료의 수급상황에 따라 식재료는 변동될 수 있으며, 같은 식품군, 비슷한 조리법으로 대체 가능합니다.

구 분	대체가능 식품	
계절과일	수박, 참외, 사과, 바나나, 토마토, 파인애플, 키위, 배, 자두 등	
떡	무지개떡, 설기떡, 시루떡 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 카스테라, 단팥빵, 크림빵, 머핀, 롤빵, 식빵 등	
밥	혼합잡곡밥, 수수밥, 흑미밥, 차조밥 등 잡곡종류, 어린이집에서 구매 가능한 어느 잡곡이나 사용 가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국 등
	고기국	쇠고기국, 닭곰탕, 육개장, 북어채국, 황태채국, 오징어국 등
	국	국
단백질 반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈육(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	고등어조림/구이, 삼치조림/구이, 흰살생선전, 참치전, 오징어볶음 등
	난류, 콩류	달걀말이, 계란찜, 달걀/메추리알 장조림, 두부조림/구이
나물 (생채)	오이, 무, 부추, 상추, 배추, 치커리, 청경채, 도라지 등	
나물 (숙채)	가지, 애호박, 콩나물, 참나물, 미나리, 숙주, 무나물, 근대, 시금치, 고사리, 브로콜리 등	
우유	치즈, 요구르트, 플레인요구르트, 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

9. <알레르기>를 유발하는 식품은 유아의 개별 특성을 고려하여 대체식/제거식/부모도시락으로 제공 가능합니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는

영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식시 확인하여 제공합니다.

* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

10. <원산지 표시> 안내

『쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함), 쌀/참쌀/현미/쌀가공품(밥, 죽, 누룽지포함), 배추김치(배추, 얼갈이배추, 봄동배추, 고춧가루 포함), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 낱치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이(명게), 방어, 전복, 부세』가 해당됩니다.

11. <질식 위험 음식에 대한 주의>

- 떡류의 경우, 찹쌀 떡(예:인절미) 보다는 찰떡 떡(예:백설기)으로 제공하고, 잘게 등분하여 배식합니다.

- 떡 등을 섭취 시 꼭꼭 씹어 먹을 수 있도록 지도하고, 잘 삼켰는지 확인합니다.(떡류, 메추리알, 포도류, 망울토마토 등)

12. <생선류 배식 시 가시 등 이물질 주의>

- 생선류의 경우 가시 등 이물질을 제거한 후 조리합니다.