



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						
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡최고기새송이버섯달걀비⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과	양파죽 《저염실천의 날》 수수밥 송송 오징어볶음⑤⑥⑬ 곤드레나물⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨ 배		곤드레밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 사과
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	키위② & 우유②	다진소고 & 골짜기요구르트②	브로콜리죽	사과	우유②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 우거지나물⑤⑥ 백김치⑨ 바나나	《서울미래밥상》 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	《수요일은다먹는날》 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 백김치⑨ 토마토	《저염실천의 날》 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 저당요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀찜① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥ & 우유②	온두부⑤ & 옥수수차	칼국수⑤⑥	찐단호박 & 우유②	찰보리떡①②⑤⑥ & 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	다진양파 & 골짜기요구르트②	사과 & 치즈②	참깨죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨ 샤인머스킷	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 백김치⑨ 배	《서울미래밥상》 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 순김구이 미숫가루②⑤	《저염실천의 날》 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 배	보리밥 근대맑은국 삼치구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑤⑥ 백김치⑨ 저당요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑬ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑬
오후간식	우영추먹밥⑤⑥ & 동굴레차	찐감자② & 오미자차	크림리조또②⑤	삶은달걀① & 우유②	소보로빵①②⑤⑥ & 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	오렌지② & 우유②	다진파마파 & 골짜기요구르트②	당근죽	토마토⑬	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김자반 바나나	《저염실천의 날》 흑미밥 송송 달걀가지구이⑤⑬ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨ 배	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥ & 우유②	찐단호박 & 결명자차	잔치국수⑤⑥	찐고구마 & 우유②	카스테라①②⑤⑥ & 우유②	

알레르기유발식품표시

①난류

②우유

③메밀

④땅콩

⑤대두

⑥밀

⑦고등어

⑧게

⑨새우

⑩돼지고기

⑪복숭아

⑫토마토

⑬야황산류

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·아육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 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	국내산	국내산
육류		쇠고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기새송이버섯밥	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돈까스		추가 원산지					
돼지고기							
국내산		국내산					



2026년 10월 식단표

(3-5세, 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질				1일(목) 685kcal/26g	2일(금) 675kcal/27g	3일(토) 개천절
오전간식				♡새송이버섯죽	배	 * 개천절 *
점심				《저염실천의 날》 기장밥 저염유부속각국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 키위	《일당! 오십!의 날》 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 이면수찜⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	
				편감자 & 우유②	통곡물빵①②⑤⑥&우유②	
오후간식						
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 *	오렌지 & 치즈②	당근스틱 &플레인요구르트②	양파죽		우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	♡쇠고기새송이버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 곤드레나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과	《저염실천의 날》 수수밥 송송 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 건파래자반 깍두기⑨ 배		곤드레밥&양념장⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
오후간식		절편&보리차	수제비⑤⑥	편고구마 &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 스크램블에그①⑤ 우거지된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나	《서울미래밥상》 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갓잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이	《수요일은다먹는날》 연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 토마토	《저염실천의 날》 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②	채소비빔밥⑤⑥ 달걀팻국① 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	백설기&옥수수차	칼국수⑤⑥	편단호박 &우유②	찰보리빵①②⑤⑥&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	양배추스틱 &플레인요구르트②	사과 & 치즈②	참깨죽	바나나	우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 샤인머스킷	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드 배추김치⑨ 배	《서울미래밥상》 채식마파두부덮밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 순김구이 미숫가루②⑤	《저염실천의 날》 차조밥 저염파장국⑤⑥ 돈육수육⑩ 양배추찜&쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 배	보리밥 근대맑은국 삼치구이⑤⑥⑦ 치커리청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 저당요구르트②	오징어볶음밥⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨ 토마토⑫
오후간식	우영주떡밥⑤⑥&동굴레차	케이크①②⑤⑥&바람떡&오미자차	크림리조토②⑤	삶은달걀① & 우유②	소보로빵①②⑤⑥&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	오렌지 & 우유②	파프리카스틱 &플레인요구르트②	당근죽	토마토⑫	우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 키위	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 양상추샐러드	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김자반 바나나	《저염실천의 날》 흑미밥 송송 달걀가지구이⑤⑤ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 배	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 저당요구르트②	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨ 바나나
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	증편&결명자차	잔치국수⑤⑥	편고구마 &우유②	카스테라①②⑤⑥&우유②	
알레르기유발식품표시						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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·어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(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)		배추(봄동·얼갈이)		고등어
국내산		국내산		국내산		국내산
육류		쇠고기				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기새송이버섯덮밥	쇠고기탕국	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돈까스			추가 원산지			
돼지고기						
국내산						