

2026년 10월 급·간식식단

		10/1(목)		10/2(금)	10/3(토)
오전간식				단호박죽	블루베리요거트샐러드② (블루베리)
점심				소불고기덮밥⑤⑥⑩ 들깨미역국⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨ 액상요구르트②	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 가자나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				●신선과일(바나나) 유기농우유②(두유)	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)
10/5(월)		10/6(화)		10/7(수)	
오전간식	개천절 대체공휴일	블루베리요거트샐러드② (블루베리)		●채소스틱(당근) 유기농유아치즈②(두유)	
점심		잡곡밥 채개장⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음 배추김치⑨		잡곡밥 콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ 매추리알장조림①⑤⑥(연두부) 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	
오후간식		●신선과일(바나나) 유기농우유②(두유)		케이크샐러드①②⑤⑥⑫⑮ (닭가슴살샐러드)	
10/8(목)		10/9(금)		10/10(토)	
오전간식		새우살애호박죽⑤⑥⑨		한글날	
점심		잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭고기필라프⑤ ⑥⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)			
10/12(월)		10/13(화)		10/14(수)	
오전간식	●자른토마토⑫	●신선과일(배) 유기농우유②(두유)		●신선과일(사과)	
점심	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 버섯된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 순두부국⑤⑥ 미트볼채소볶음⑤⑥⑩⑫⑮ 무생채 배추김치⑨	
오후간식	●자연간식(찐단호박) 유기농우유②(두유)	해물부추전⑤⑥⑨⑯ (팽과자)		●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)	
10/15(목)		10/16(금)		10/17(토)	
오전간식	●채소스틱(오이) 유기농유아치즈②(두유)	밤스프②⑤⑥ (팽과자)		●신선과일(사과)	
점심	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 팽이탕갈비스프①⑤(연두부) 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		양송이크림리조 또② 케이준샐러드①②⑤ ⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑨	
오후간식	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮ (토마토소스덮밥)	현미후라이드+리얼고래놀라 유기농우유②(두유)			
10/19(월)		10/20(화)		10/21(수) 국없는날	
오전간식	●신선과일(포도)	●신선과일(사과) 유기농우유②(두유)		●채소스틱(파프리카) 유기농유아치즈②(두유)	
점심	잡곡밥 황태채국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑮(연두부) 숙주나물무침 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨⑯ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨		돈육자장덮밥②⑤⑥⑩⑮ 송송 새송이버섯볶음⑤ (보코치니즈)샐러드②⑤⑥⑫ 배추김치⑨	
오후간식	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)	안매운김치말이국수⑤⑥⑨ (안매운김치말이국밥)		찐만두⑤⑥⑩(찐만두소)	
10/22(목)		10/23(금)		10/24(토)	
오전간식	●신선과일(바나나)	옥수수스프②⑤⑥ (팽과자)		오트밀죽②	
점심	한우김밥볶음밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 유기농사과당근주스	잡곡밥 미역장국⑤⑥ 돈가스+소스⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	●자연간식(찐고구마) 유기농우유②(두유)	햇바⑤⑥(팽과자) 유기농우유②(두유)			
10/26(월)		10/27(화)		10/28(수)	
오전간식	●신선과일(귤)	●신선과일(배)		●신선과일(단감) 유기농우유②(두유)	
점심	잡곡밥 소고기무국⑤⑥⑩ 달걀찜①(연두부) 구이김 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑮ 숙간나물무침 배추김치⑨	
오후간식	●자연간식(찐감자) 유기농우유②(두유)	치즈케이크①②⑤⑥(시리얼) 유기농우유②(두유)		궁중떡볶이⑤⑥⑩	
10/29(목)		10/30(금)		10/31(토)	
오전간식	●신선과일(바나나)	●신선과일(바나나)		●대추방울토마토⑫ 유기농우유②(두유)	
점심	잡곡밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 훈제오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부구이+양념장⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		잡채밥⑤⑥⑨⑯ 달걀파국①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	마들렌①②⑤⑥(시리얼) 유기농우유②(두유)	김가루우렁주먹밥⑤⑥			

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지 고기	닭고기	훈제오 리고기	김치		콩		수산물
	쌀 (백미·현미·잡쌀 포함)		구이/찜 /볶음	국내산한우				배추(얼갈이 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	
	국내산		국	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공식품	돈가스	미트볼	어묵	베이컨	물만두	치킨텐더	수산물				
		돈육	돈육:국산	연육	돈육	돈육	닭고기	동태살	임연수	황태,북어		
국내산		우육:국산	외국산	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	미국산	러시아		
알레르기 유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲젓	

* 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량은 900Kcal, 단백질 20g 이고, 유아 3~5세의 에너지 권장량은 1일 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
(한국영양학회기준(개정판), 2025년(사)한국영양학회)
* 위 식단은 어린이집 사정으로 인하여 같은 군으로 변동 될 수 있습니다.
* 위 식단은 강남구어린이급식관리지원센터의 식단을 기준으로 하여 오은정 영양사가 작성하였습니다.

구립 신사어린이집 (☎548-5240)

작성자 : 오은정영양사

2026년 10월 석식식단

				10/1(목)	10/2(금)
저 녁				백미밥 들깨미역국 ^{⑤⑥} 달걀찜 ^① 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	잡곡밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 구이김 배추김치 ^⑨
저녁간식				유기농우유 ^②	유기농우유 ^②
10/5(월)		10/6(화)	10/7(수)	10/8(목)	10/9(금)
저 녁	개천절	잡곡밥 채개장 ^{⑤⑥} 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑬} 숙주나물무침 배추김치 ^⑨	잡곡밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨⑩} 마파두부 ^{⑤⑥⑩} 진미채볶음 ^{⑤⑥⑰} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 돈육바삭불고기 ^{⑤⑥⑩} 무나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	한글날
저녁간식		유기농우유 ^②	유기농유아치즈 ^②	유기농우유 ^②	
10/12(월)		10/13(화)	10/14(수)	10/15(목)	10/16(금)
저 녁	잡곡밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 가자미구이 ^{⑤⑥} 깻잎지 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 버섯된장국 ^{⑤⑥} 돈육목살구이 ^{⑤⑥⑩} 가지나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 순두부국 ^{⑤⑥} 순살안동찜닭 ^{⑤⑥⑬} 건파래볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	잡곡밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 새우애호박볶음 ^{⑤⑥⑨} 파프리카무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 잔멸치볶음 배추김치 ^⑨
저녁간식	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②	유기농유아치즈 ^②	유기농우유 ^②
10/19(월)		10/20(화)	10/21(수)	10/22(목)	10/23(금)
저 녁	잡곡밥 황태채국 ^{⑤⑥} 소불고기 ^{⑤⑥⑬} 상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 감자채볶음 ^⑤ 배추김치 ^⑨	백미밥 송농 닭살두루치기 ^{⑤⑥⑬} 썩갠나물무침 배추김치 ^⑨	백미밥 무채국 ^{⑤⑥} 새우굴소스볶음 ^{⑤⑥⑨⑬} 느타리버섯볶음 배추김치 ^⑨	잡곡밥 미역장국 ^{⑤⑥} 소고기부추볶음 ^{⑤⑥⑬} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
저녁간식	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②	유기농유아치즈 ^②	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②
10/26(월)		10/27(화)	10/28(수)	10/29(목)	10/30(금)
저 녁	잡곡밥 소고기무국 ^{⑤⑥⑬} 두부조림 ^{⑤⑥} 취나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 유부맑은국 ^{⑤⑥} 달걀스크램블 ^{①⑤} 부추오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 돈육장조림 ^{⑤⑥⑩} 무생채 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡곡밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 소고기양배추볶음 ^{⑤⑥⑬} 사과토마토샐러드 ^⑫ 배추김치 ^⑨	잡곡밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑨⑩} 임연수구이 ^{⑤⑥} 감자조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
저녁간식	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②	유기농우유 ^②

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지 고기	닭고기	훈제오 리고기	김치		콩		수산물
	쌀 (백미·현미·잡쌀 포함)		구이/찜 /볶음	국내산한우				배추(얼갈이 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	오징어
	국내산		국	국내산한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	가공식품								수산물			
									가자미	임연수	황태,복어	
								미국산	미국산	러시아		
알레르기 유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기		
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			⑲잣	

* 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량은 900Kcal, 단백질 20g 이고, 유아 3~5세의 에너지 권장량은 1일 1400kcal, 단백질은 25g입니다.
(한국인영양섭취기준(개정판),2025년(사)한국영양학회)
* 위 식단은 어린이집 사정으로 인하여 같은 군으로 변동 될 수 있습니다.
* 위 식단은 강남구어린이급식관리지원센터의 식단을 기준으로 하여 오은정 영양사가 작성하였습니다.