

2026년

10월식단

구립상일어린이집

구분	<<식단의 특징>>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ② 과일과 야채는 간식 또는 후식으로 주 3회 제공됩니다. ③ 본 원에서는 화학조미료(msg다량함유)를 일절 사용하지 않습니다. ④ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. ⑤ 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴제공) ⑥ 아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 파란색표시:알레르기대체식품			소고기야채죽⑬	당근스틱 두유⑤	
점심	생일잔치날에 케이크가 반마다 오후간식으로 제공 됩니다. 위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경될 수 있습니다. 영양사 정예림			기장밥 콩나물국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				미니치즈케이크①②⑤⑥ 서울A+우유②	옥수수찐 사과주스	
구분	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	10월 수산물 및 식육가공품원산지 -갈비만두(돼지:국내산) -동태:러시아산 -비엔나(닭:국내산) -돈까스(돼지:국내산) -잡채해물완자(오징어:외국산) -야채로케(돼지:국내산) -카레라이스(소:뉴질랜드산) -치킨데리야끼볶음밥(닭:국내산) -소고기미역국,소고기무국(소:외국산) -유니짜장(돼지:국내산) -참치(가다랑어:원양산)	미숫가루⑤ 서울A+우유②	방울토마토⑫	누룽지죽		옥수수수프②⑥ ⑮⑯
점심	수수밥 소고기떡국⑤⑥⑮ 메추리알고약조림①⑤⑥ 브로콜리우자무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우나시고랭볶음밥 ⑤⑥⑨⑮ (흰밥+김자반) 시금치된장국⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑮ 과일푸딩 배추김치⑨	흑미밥 북어채무국①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥②⑤ ⑥⑧⑨⑮⑮ 콩나물항태국 ⑤⑥⑨⑮⑮ 김구이 과일주스 배추김치⑨		
오후간식	고구마바 엘티브요거망고	0세반:크림스프②⑤⑥ ⑮⑮ 1~5세반:증편 등글레자	모닝토스트②⑤⑥ 서울A+우유②			
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	포도	오곡초코칩스⑤⑥ 서울A+우유②	오렌지	연근참깨죽	오이스틱 요구르트②	바나나
점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑮ 잡채해물완자 ⑤⑥⑮⑮ (연두부⑤&양념장) 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨ 채소계란말이①⑤⑥ 김자반볶음 깍두기⑨	백미밥 버섯무국⑤⑥ 돈까스&소스②⑤⑥⑮ ⑮⑮ 사과마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	현미참쌀밥 콩비지백탕⑤⑥⑮ 순살동태조림⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 순살로제찜닭②⑤⑥⑮ ⑮⑮⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레라이스②⑤ ⑥⑮⑮ 소고기미역국 ②⑤⑥⑮ 호박씨멸치볶음 ⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑮	어묵우동⑤⑥	0세반:옥수수수프②⑤ ⑥⑮⑮ 1~5세반:시루떡 결명자차	딸기잼스콘①②⑤⑥ 서울A+우유②	감자찜	
구분	19(월) 생일잔치	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	파인애플	복은멸치 서울A+우유②	사과	참치야채죽	파프리카스틱 어린이치즈②	단호박크림스프 ②⑥⑮⑮
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈육참스테이크⑤⑥⑮⑮ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 가지소불고기⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물비빔밥 ⑤⑥⑮ 열무된장국⑤⑥ 채소계란찜①⑤⑥ 파래김&양념장 배추김치⑨	수수밥 한우장터국⑤⑥⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 아몬드명면채볶음 ⑤⑥(김구이) 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑮ 돈육우거지찜⑤⑥⑮ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	치킨데리야끼 볶음밥⑤⑥⑮ 된장찌개⑤⑥⑮ ⑮ 김자반볶음 요구르트② 배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥⑮ 서울A+우유②	크림스파게티②⑥	0세반:야채스프②⑤⑥ ⑮⑮ 1~5세반:무지개떡 보리차	핑거스틱①②⑤⑥ 서울A+우유②	고구마찜 배주스	
구분	26(월) 현장학습(2~5세)	27(화)	28(수)	29(목) 졸업여행(5세)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	씨리얼⑤ 서울A+우유②	배	얼갈이죽	당근스틱 요거트②	두유⑤
점심	훈제오리채소볶음밥⑤ ⑥ *국은 원내반만 제공* 맑은순두부국⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 인매운콩나물국⑤⑥⑨ 순살자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	팽이두부미소국⑤⑥ 돈육비빔국수②⑤⑥⑮⑮⑮ (흰밥+김구이) 야채로케&계찜 ①⑤⑥⑮⑮ 과일주스 배추김치⑨	현미참쌀밥 돈육감자국⑤⑥⑮ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장⑤⑥ 오징어야채볶음⑤⑥⑮ (연두부⑤&양념장) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장덮밥② ⑤⑥⑮⑮ 소고기무국②⑤ ⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	구운계란① 식혜	사과쿠키①②⑤⑥ 오렌지주스	0세반:감자스프②⑤⑥⑮ 1~5세반:경단①②⑤⑥ 옥수수차	글레이즈두부도너츠 ②⑤⑥ ABC주스	갈비만두②⑤⑥⑮⑮	

쌀 (죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	백김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어/ 고등어	콩류 (두부, 콩비지)	수산물 및 식육가공품
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	배추-국내산	국내산:한우	국내산	국내산	정육:국내산 훈제오리:국내산	원양산 국내산	국내산 외국산	식단에 별도표시함

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어, 다랑어, 아귀, 꾸꾸미), 양-염소고기는 제공시 식단에 별도 표시함.

* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)

①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합)⑳자

구분	<<식단의 특징>>			1(목)	2(금)
저녁	① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ② 과일과 야채는 간식 또는 후식으로 주 3회 제공됩니다. ③ 본 원에서는 화학조미료(msg다량 함유)를 일절 사용하지 않습니다. ④ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. ⑤ 가정에서는 식단표를 참고하시어 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요. (대체메뉴제공) ⑥아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 파란색표시:알레르기대체식품 생일을 맞이한 반에 케이크가 점심 메뉴에 제공 됩니다. 위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경될 수 있습니다. 영양사 정예림			하이라이스덮밥 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 유부장국⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 요거트② 배추김치⑨	흑미밥 북어채무국⑤⑥ 오징어야채볶음⑤⑥⑰ 김구이 배추김치⑨
구분	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁	10월 수산물 및 식육가공품원산지 -소고기짜장(소:뉴질랜드산) -하이라이스(닭:국내산) -유니짜장(돼지:국내산) -떡갈비(돼지:국내산) -물만두(돼지:국내산) -사골곰탕(소:사골농축액) -소:호주산)	백미밥 미역미소국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 닭살야채볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	유니짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑱ 호박양파국⑤⑥ 계란후라이① 과일주스 배추김치⑨	
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈채피망볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀파국①⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 바지락탕국⑤⑥⑱ 떡갈비아채볶음②⑤⑥⑩ ⑬ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 시래기된장국⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 요구르트② 배추김치⑨	현미참쌀밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 마늘종지⑤⑥ 배추김치⑨
구분	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	백미밥 조랭이떡국⑤⑥ 새우살어묵볶음⑤⑥⑨ 견과류멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 사골곰탕⑤⑥⑱ 순살찜닭⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑱ 미니새송이버섯⑤⑥ 배추김치⑨	소고기짜장라이스 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑰⑱ 맑은호박두부국⑤⑥ 유부맛살무침①⑤⑥⑧ 과일무딩 배추김치⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥ 달걀채소스크램블①⑤⑥ 모듬콩조림⑤⑥ 배추김치⑨
구분	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	흑미밥 물만두국①②⑤⑥⑩ 호박부침개⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	백미밥 소고기배추국⑤⑥⑱ 매추리알곤약조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스덮밥 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 콩비지백탕⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 짜먹는요거트② 배추김치⑨	현미참쌀밥 오징어무국⑤⑥⑰ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 브로콜리유자무침 배추김치⑨

쌀 (죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	백김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어/고등어	콩류 (두부,콩비지)	수산물 및 식육가공품
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	배추-국내산	국내산:한우	국내산	국내산	정육:국내산	원양산 국내산	국내산 외국산	식단에 별도표시함
						훈제오리:국내산			

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어,다랑어,아귀,꾸꾸미),양-염소고기는 제공시 식단에 별도 표시함.
* 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑲땅

2026년		10월식단(0세반)			구립상일어린이집	
구분	<<식단의 특징>>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형 잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다. ② 과일과 야채는 간식 또는 후식으로 주 3회 제공됩니다. ③ 본 원에서는 화학조미료(msg다량함유)를 일절 사용하지 않습니다. ④ 나트륨을 줄인 건강한 염도 0.3~0.4 메뉴를 제공하고 있습니다. ⑤ 가정에서는 식단표를 참고하여 특정식품 알레르기가 있는 경우는 담임선생님께 알려주세요.(대체메뉴제공) ⑥ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. 파란색표시:알레르기대체식품			소고기야채죽⑩	당근스틱 두유⑤	
점심				기장밥 콩나물국⑤⑥ 안매운달걀비⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 쑥갓어묵탕⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	생일잔치날에 케이크가 반마다 오후간식으로 제공 됩니다. 위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경될 수 있습니다. 영양사 정예림			미니치즈케이크①②⑤⑥ 서울A+우유②	옥수수찜	
구분	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식	10월 수산물 및 식육가공품원산지 -갈비만두(돼지:국내산) -동태:러시아산 -비엔나(닭:국내산) -돈까스(돼지:국내산) -잡채해물완자(오징어:외국산) -야채고로케(돼지:국내산) -참치(가다랑어:원양산)	미숫가루⑤(아기치즈②) 서울A+우유②	방울토마토⑫	누룽지죽		
점심		수수밥 소고기떡국⑤⑥⑩ 메추리알곤약조림①⑤⑥ 브로콜리우자무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우나시고랭볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ (흰밥+김자반) 시금치된장국⑤⑥ 비엔나채소볶음⑤⑥⑬ ⑬ 과일푸딩 배추김치⑨	흑미밥 북어채무국①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		고구마바	크림스프②⑤⑥⑬⑭	모닝토스트②⑤⑥ 서울A+우유②		
구분	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	포도	오곡초코чек스⑤⑥ 서울A+우유② (아기요거트②)	오렌지	연근참깨죽	오이스틱 저당요구르트②	
점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 잡채해물완자 ⑤⑥⑬⑭ (연두부⑤&양념장) 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돈육김치찌개⑤⑥⑨ 채소계란말이①⑤⑥ 김자반볶음 깍두기⑨	백미밥 버섯무국⑤⑥ 돈까스&소스②⑤⑥⑩ ⑫⑬ 사과마카로니샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	현미참쌀밥 콩비지백탕⑤⑥⑩ 순살동태조림⑤⑥ 도라지오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 순살로제찜닭②⑤⑥⑩ ⑫⑬⑭ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	연두부⑤	어묵우동⑤⑥	옥수수스프②⑤⑥⑬ ⑬	딸기잼썬스콘①②⑤⑥ 서울A+우유②	감자찜	
구분	19(월) 생일잔치	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	파인애플	아기요거트②	사과	참치야채죽	파프리카스틱 아기치즈②	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 열갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨수제비국⑤⑥ 가지소불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 열무된장국⑤⑥ 채소계란찜①⑤⑥ 파래김&양념장 배추김치⑨	수수밥 한우장터국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 아몬드명절제육음 ⑤⑥(김구이) 배추김치⑨	백미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 돈육우거지찜⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	카스테라①②⑤⑥ 서울A+우유②	크림스파게티②⑥	야채스프②⑤⑥⑬⑭	핑거스틱①②⑤⑥ 서울A+우유②	고구마찜	
구분	26(월) 현장학습(2~5세)	27(화)	28(수)	29(목) 졸업여행(5세)	30(금)	31(토)
오전간식	바나나	씨리얼⑤(아기치즈②) 서울A+우유②	배	열갈이죽	당근스틱 아기요거트②	
점심	훈제오리채소볶음밥⑤ ⑥ *국은 원내만 제공* 맑은순두부국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 인매운콩나물자국⑤⑥⑨ 순살가자미구이⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	팥이두부미소국⑤⑥ 돈육타라칸스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ (흰밥+김구이) 야채고로케&계찜 ①⑤⑥⑫⑬⑭ 과일주스 배추김치⑨	현미참쌀밥 돈육감자국⑤⑥⑩ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청국장⑤⑥ 오징어야채볶음⑤⑥⑭ (연두부⑤&양념장) 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	구운계란①	사과쿠기①②⑤⑥	감자스프②⑤⑥⑬	글레이즈두부도너츠 ②⑤⑥	갈비만두②⑤⑥⑩⑬	

쌀 (죽/누룽지/잡곡)	배추김치/깍두기	백김치	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어/고등어	콩류 (두부,콩비지)	수산물 및 식육가공품
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	배추-국내산	국내산:한우	국내산	국내산	정육:국내산 훈제오리:국내산	육양산 국내산	국내산 외국산	식단에 별도표시함

수산물(참조기, 명태, 갈치, 낙지, 꽃게, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어-민물장어, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미), 양-염소고기는 제공시 식단에 별도 표시함.
 * 알레르기 유발식품 안내(각 번호의 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한)
 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합)⑳