

2026년 10월 식단표(0~2세)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.

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

일자/요일	"서울미래밥상"			1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다. ★ 이 식단은 어린이집 사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. 어패류에 관한 소비자의 우려가 높아 식단 중 어패류가 사용된 식단을 같은 식품군으로 변경하였습니다. [어패류 → 단백질군(쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 콩, 난류 등)]			우유미숫가루②⑤	배	
점심				차조밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				칼국수⑥	찐단호박.우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				411/18	394/14	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②④
점심		수수밥 들깨무침국 훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥
오후간식		모닝빵①②④.우유②	삶은달걀①.우유②	간장비빔국수⑤⑥.옥수수차		찐감자.보리차
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	383/15		325/11
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	잘게자른방울토마토② 치즈②	소고기채소죽⑥	멜론	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 돈갈비찜⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭고기짜장⑤⑥⑩⑤ 팥이장국⑤④ 물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감장국 오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦ 동굴레차	딸기샌드위치①②⑥ 우유②	찐감자.우유②	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩.동굴레차	구운달걀①.우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	507/18	414/18	446/13	394/18	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)국없DAY	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②④	씨리얼&우유②	골드키위	단감	양송이스프②④ 조각식빵①②④
점심	수수밥 어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 소고기뭇국⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	김가루햄채소볶음밥⑤⑥ ⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②④⑩ 옥수수차	맘모스빵①②④.우유②	우동⑤⑥	찐단호박.우유②	찐고구마.우유②	삶은달걀①.동굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	493/19	450/17	447/14	430/14	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도.치즈②	영양닭죽⑥	사과	우유미숫가루②⑤	바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복엇국⑤⑥ 닭살데리야가조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 감자조림⑤④ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육불고기⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비④ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥.보리차	소보로빵①②④⑥.우유②	케이크①②⑥.우유	잔치국수⑤⑥	모닝빵①②④.우유②	치즈빵①②④ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	490/17	426/19	440/18	336/10

* 알레르기 유발 식품 안내

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	쇠고기		돼지고기	닭고기			
	반(죽)	누룽지	두부	순(여)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 족용					
	국내산		국내산		국내산		국내산(한우)		한우		국내산	국내산		
	후제오리파프리카볶음				돈가스				김가루햄채소볶음밥				오징어	
	오리고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산				오징어 : 원양산	