

구립포레온마음어린이집 10월 식단

2026년

(3~5세 일반간식형)

구립포레온마음어린이집 영양사 임선애

일자/요일	1(목)		2(금)서울미래밥상		3(토)개천절	
오전간식	국내산곡물라떼②⑤		배			
점심	차조밥 바지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 파프리카배추김치⑨ 쌀국수⑩ 617/30		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨ ★약밥/우유② 607/21			
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	5(월)대체공휴일		6(화)일당오십DAY		7(수)	
오전간식			누룽지죽		굴	
점심			수수밥 들깨무침국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨ 소금빵①②⑥/우유② 748/22		뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 한돈사태찜⑤⑥⑩ 파프리카배추김치⑨ ★삶은달걀①/우유② 613/30	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	8(목)		9(금)한글날		10(토)	
오전간식	저당씨리얼&우유②				브로콜리스프②⑥조각식빵①②⑥	
점심	기장밥 애호박새우젓국⑨ 한우버섯조림⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 파프리카깍두기⑨ 간장비빔국수⑤⑥옥수수차 602/23				김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥ ★찐감자/보리차 500/17	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식	오이스틱⑫/치즈②		소고기채소죽⑩		멜론	
점심	흑미밥 한우소고기당면국⑤⑥⑩ 삼색야채달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		기장밥 안배운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		닭살마요덮밥①⑤⑥⑩⑩ 팽이장국⑤⑥ 우리밀물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨ ★●찐단호박/우유②	
오후간식	해물부추전①⑤⑥⑦동굴레차		시금치샌드위치①②⑥우유②		로제스파인애플②⑤⑥⑩동굴레차	
열량(kcal)/단백질(g)	614/30		686/25		686/19	
일자/요일	15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	수제바나나우유②⑤		사과		씨리얼&우유②	
점심	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 한우소불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	
오후간식	가쓰오우동⑤⑥		★증편①/우유②		모닝빵①②⑥포도주스	
열량(kcal)/단백질(g)	686/26		606/27		565/16	
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)국없DAY	
오전간식	당근스틱/떠먹는요구르트②		감자스프②⑥토스트버섯케①②⑥		골드키위	
점심	수수밥 명태살가득어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		쌀밥 채소듬뿍짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 파프리카배추김치⑨ 마시는요구르트②	
오후간식	한입크고만두①②⑥⑩옥수수차		카스테라①②⑥/우유②		★●찐감자/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	676/26		759/29		688/22	
일자/요일	22(목)		23(금)서울미래밥상		24(토)	
오전간식	공주밤라떼②		단감		양양야스프②⑥조각식빵①②⑥	
점심	차조밥 한우소고기묵국⑩ ★메추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 파프리카배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 달큰배추나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	가쓰오우동⑤⑥		★●찐고구마/우유②		★삶은달걀①/동굴레차	
열량(kcal)/단백질(g)	692/26		661/21		476/18	
일자/요일	29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	국내산곡물라떼②⑤		바나나		씨리얼&떠먹는요구르트②	
점심	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 한우배추찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 파프리카배추김치⑨		★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴	
오후간식	잔치국수⑤⑥		통말참치조개탕①②⑥/우유②		치즈빵①②⑥오렌지주스	
열량(kcal)/단백질(g)	655/30		677/27		518/15	

* 알레르기 유발 식품 안내

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

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩	배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기	
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추		고춧가루	주찬용			국 · 죽용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/우유)	한우	한우	국내산	국내산
	훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스		오징어		고등어		
	오리고기: 국내산		돼지고기:		대구:네덜란드산						

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립포레온마음어린이집 10월 식단

(1~2세 일반간식형)

2026년

구립포레온마음어린이집 영양사 임선애

일자/요일	1(목)		2(금)서울미래밥상		3(토)개천절	
오전간식	국내산곡물라떼②⑤		●배			
점심	차조밥 비지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 파프리카배추김치⑨ 쌀국수⑩		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨ ★악밥/우유②			
	617/30		607/21			
	열량(kcal)/단백질(g)					
일자/요일	5(월)대체공휴일		6(화)일당오십DAY		7(수)	
오전간식			누룽지죽		●굴	
점심			수수밥 들깨무침국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 한돈사태찜⑤⑥⑩ 파프리카배추김치⑨	
			소금빵①②⑥/우유②		★삶은달걀①/우유②	
			748/22		613/30	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	8(목)		9(금)한글날		10(토)	
오전간식	저당씨리얼&우유②				브로콜리스프②⑥조각식빵①②⑥	
점심	기장밥 애호박새우젓국⑨ 한우버섯조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 파프리카깍두기⑨				김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥	
	간장비빔국수⑤⑥옥수수차				★찐감자/보리차	
	602/23				500/17	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식	●오이스틱⑫/치즈②		소고기채소죽⑩		●멜론	
점심	흑미밥 한우소고기당면국⑤⑥⑬ 삼색야채달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		기장밥 안배운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		닭살마요덮밥①⑤⑥⑬⑩ 팽이장국⑤⑥ 우리밀물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	
	해물부추전①⑤⑥⑦동굴레차		사과찐빵①②⑥/우유②		★●찐단호박/우유②	
	614/30		686/25		643/26	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식	수제바나나우유②⑤		●사과		씨리얼&우유②	
점심	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 한우소불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		차조밥 맑은감자국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦⑩ 숙주나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지	
	로제스프①②⑥/우유②		★증편①/우유②		모닝빵①②⑥포도주스	
	686/19		606/27		565/16	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)국없DAY	
오전간식	●당근스틱/떠먹는요구르트②		감자스프②⑥토스트버섯①②⑥		●골드키위	
점심	수수밥 명태살가득어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		쌀밥 채소듬뿍짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 파프리카배추김치⑨ 마시는요구르트②	
	한입크기떡①②⑥/우유②		카스테라①②⑥/우유②		★●찐감자/우유②	
	676/26		759/29		688/22	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	22(목)		23(금)서울미래밥상		24(토)	
오전간식	공주밤라떼②				양파스프②⑥조각식빵①②⑥	
점심	차조밥 한우소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 파프리카배추김치⑨				채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨	
	가쓰오우동⑤⑥				★●찐고구마/우유②	
	692/26				476/18	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식	●제철모듬야채/치즈②		영양닭죽⑩		●배	
점심	흑미밥 복엇국⑤⑥ 닭살데리아끼조림⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		차조밥 근대된장국⑤⑥ 보들보들 한돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선사프라이드소스①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	
	김가루주먹밥/보리차		★●옥수수감자범벅/우유②		저당소보로빵①②④⑥/우유②	
	615/29		735/36		704/18	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일	29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식	국내산곡물라떼②⑤		●바나나		씨리얼&떠먹는요구르트②	
점심	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 한우배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 파프리카배추김치⑨		★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴	
	잔치국수⑤⑥		통말참치조식빵①②⑥/우유②		치즈빵①②⑥오렌지주스	
	655/30		677/27		518/15	
오후간식						
열량(kcal)/단백질(g)						

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑳잣

- * 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.
- * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산
	훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스				오징어		고등어
	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		대구:네덜란드				국내산		국내산

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립포레온마음어린이집 10월 식단

2026년

(0세 일반간식형)

구립포레온마음어린이집 영양사 임선애

일자/요일		1(목)		2(금)서울미래밥상		3(토)개천절	
오전간식		국내산곡물라떼②⑤		배			
점심	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양기는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.	차조밥 비지락살맑은국⑩ 닭갈비⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨			
		저염멸치쌀국수⑩		★수제단호박빵/우유②			
		617/30		607/21			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		5(월)대체공휴일		6(화)일당오십DAY		7(수)	
오전간식				누룽지죽		굴	
점심	수수밥 들깨무침국 ◆훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨			뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 순두부백탕⑤ 한돈사태찜⑤⑥⑩ 파프리카배추김치⑨			
	잘게자른빵①②⑥/우유②			★삶은달걀①/우유②			
	748/22			613/30			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		8(목)		9(금)한글날		10(토)	
오전간식		저당씨리얼&우유②				브로콜리스프②⑥조각식빵①②⑥	
점심	기장밥 애호박새우젓국⑨ 한우버섯조림⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤⑥				
	간장비빔국수⑤⑥옥수수차		★찐감자/보리차				
	602/23		500/17				
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식		오이스틱⑫/치즈②		소고기채소죽⑩		멜론	
점심	흑미밥 한우소고기당면국⑤⑥⑬ 삼색야채달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	기장밥 안배운김치국⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		닭살마요덮밥①⑤⑥⑬⑩ 팽이장국⑤⑥ 우리밀물만두⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨			
		해물부추전①⑤⑥⑦/동굴레차		사과찐빵①②⑥우유②			
		614/30		686/25			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		15(목)		16(금)		17(토)	
오전간식		수제바나나셰이크②⑤		사과		씨리얼&우유②	
점심	쌀밥 두부버섯국⑤⑥ 한우소불고기⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	차조밥 맑은김치국 ★오징어양배추볶음⑤⑥⑦⑩ 숙주나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지			
		달걀국수/동굴레차		수제바나나빵①/우유②			
		686/19		606/27			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)국없DAY	
오전간식		당근스틱/떠먹는요구르트②		감자당근죽		골드키위	
점심	수수밥 명태살가득어묵국⑤⑥ 과일양념돈불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		쌀밥 채소듬뿍짜장⑤⑥⑩ ◆탕수육&소스①⑤⑥⑩ 파프리카배추김치⑨ 마시는요구르트②			
		우리밀헛케익/옥수수차		카스테라①②⑥/우유②			
		676/26		759/29			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		22(목)		23(금)서울미래밥상		24(토)	
오전간식		공주밤라떼②		홍시		양파스프②⑥조각식빵①②⑥	
점심	차조밥 한우소고기묵국⑩ ★매추리알장조림①⑤⑥ 브로콜리맛살볶음①⑤⑥⑧ 파프리카배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 새우살채소전⑤⑥⑨ 달큰배추나물⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		채소볶음밥⑤⑥ 유부장국⑤⑥ 배추김치⑨			
		한우애호박국수⑤⑥		★찐고구마/우유②			
		692/26		661/21			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)	
오전간식		제철모듬야채/치즈②		영양닭죽⑩		배	
점심	흑미밥 복엇국⑤⑥ 닭살테리아끼조림⑤⑥⑬ 취나물무침⑤⑥ 파프리카배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 보들보들 한돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤⑥ 파프리카깍두기⑨		쌀밥 우동국물⑤⑥ ◆생선가스&타르토소스①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 파프리카배추김치⑨			
		김가루주먹밥/보리차		★옥수수감자범벅/우유②			
		615/29		735/36			
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식		국내산곡물라떼②⑤		바나나		씨리얼&떠먹는요구르트②	
점심	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 한우배추찜⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 파프리카깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 돈육쪽찜⑤⑥⑩⑫ 연근개소스무침①⑤ 파프리카배추김치⑨		★수제비⑥ 배추김치⑨ 굴			
		잔치국수⑤⑥		통밀치즈모닝빵①②⑥/우유②			
		655/30		677/27			
열량(kcal)/단백질(g)							

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계
⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두
⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
⑳잣

- * 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.
- * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국 · 죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/육우)	한우	한우	국내산	국내산
	훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선가스		오징어		고등어		
	오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		대구: 네덜란드산		국내산		국내산		

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.