

2026년 10월 식단표

(만 0~2세)

월		화		수		목(★푸드브릿지 Day)		금		토	
일자						1		2		3 개천절	
오전간식						★당근치즈죽②⑤⑥		닭살채소죽⑤⑥⑮			
점심						현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 다진고기두부조림⑤⑥⑩⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식						로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		단감			
에너지 단백질						431/18		402/15			
일자		5		6		7		8		9 한글날	
오전간식				감자애호박죽⑤⑥		버섯채소죽⑤⑥		달걀채소죽①⑤⑥			
점심				참쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 채소달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		★당근카레라이스⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식				바나나&그릭요거트②		소고기채소주먹밥⑤⑥⑩ &보리차		모닝빵①②⑤⑥ &우유②			
에너지 단백질				413/18		435/15		436/18			
일자		12		13		14		15		16	
오전간식		누룽지		두부양배추죽⑤⑥		참깨채소죽⑤⑥		닭가슴살채소죽⑤⑥⑮		콩나물채소죽⑤⑥	
점심		쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스①⑤⑥⑩ 요거트오이과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 어묵무국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 치즈스크램블에그①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마&우유②		양지쌀국수⑤⑥⑮		사과		소보로빵①②④⑤⑥ &우유②		배	
에너지 단백질		449/25		429/22		400/17		422/20		403/15	
일자		19		20		21		22 (세계음식)		23	
오전간식		시금치채소죽⑤⑥		전복죽⑤⑥⑮		달걀채소죽①⑤⑥		소고기브로콜리죽⑤⑥⑮		닭살부추죽⑤⑥⑮	
점심		쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		찐단호박&우유②		굴		꼬마김밥①⑤⑥⑧⑬ &보리차		★당근채달걀샌드위치 (캐럿라페)①②⑤⑥&우유②		사과	
에너지 단백질		433/18		404/16		425/21		443/17		406/21	
일자		26		27		28		29		30	
오전간식		누룽지		단호박죽		소고기청경채죽⑤⑥⑮		순두부당근죽⑤⑥		게살채소죽①⑤⑥⑧	
점심		쌀밥 소고기무국⑤⑥⑮ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		<저탄소데이> 귀리밥(소) 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마&우유②		찐달걀①&두유⑤		배		물만두⑤⑥⑩		단감&유아치즈②	
에너지 단백질		446/20		400/16		403/23		410/18		415/22	
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음									
원산지표시	쌀	콩		소고기		축산물		배추김치		수산물	
	백미			국내산				배 추 : 국산			
	참쌀	두부		[국거리용]		국내산		어묵(오징어:원양산)		너비아니	
	현미	순두부		[불고기용]		한우		고춧가루 : 국산		돈육(국내산)	
표시	흑미	국내산						고춧가루 : 국산		차킨넷	
	죽	연두부						백김치(배추:국내산)		국내산	
	누룽지	국내산								동그랑땡	



2026년 10월 식단표

(만 3~5세)

월		화		수		목(★푸드브릿지 Day)		금		토	
일자						1		2		3 개천절	
오전간식						★당근치즈죽②⑤⑥		달걀채소죽⑤⑥⑮			
점심				현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑮ 다진고기두부조림⑤⑥⑩⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨					
				로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		단감					
				663/28		609/23					
오후간식											
에너지 단백질						663/28		609/23			
일자		5		6		7		8		9 한글날	
오전간식				감자애호박죽⑤⑥		버섯채소죽⑤⑥		달걀채소죽①⑤⑥			
점심				찰쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 채소달걀찜① 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
				바나나&그릭요거트②		소고기채소죽먹밥⑤⑥⑮ &보리차		모닝빵①②⑤⑥ &우유②			
				636/27		668/23		670/28			
오후간식										사과	
에너지 단백질				636/27		668/23		670/28		646/19	
일자		12		13		14		15		16	
오전간식		누룽지		두부양배추죽⑤⑥		참깨채소죽⑤⑥		닭가슴살채소죽⑤⑥⑮		콩나물채소죽⑤⑥	
점심		쌀밥 복엇국①⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스①⑤⑥⑩⑫ 요거트오이과일샐러드②⑫ 배추김치⑨		쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 어묵무국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 치즈스크램블에그①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	
		찐고구마&우유②		양지쌀국수⑤⑥⑮		사과		소보로빵①②④⑤⑥ &우유②		배	
		675/38		660/33		604/26		650/31		602/23	
에너지 단백질										634/17	
일자		19		20		21		22 (세계음식)		23	
오전간식		시금치채소죽⑤⑥		전복죽⑤⑥⑮		달걀채소죽①⑤⑥		소고기브로콜리죽⑤⑥⑮		달걀부추죽⑤⑥⑮	
점심		쌀밥 들깨버섯국⑤⑥ 두부구이⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨		잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨		쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 흰살생선전①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
		찐단호박&우유②		굴		꼬마김밥①⑤⑥⑧⑬ &보리차		★당근채달걀샌드위치 (캐러터라페)①②⑤⑥&우유②		사과	
		666/27		600/23		653/32		682/26		603/31	
에너지 단백질										603/18	
일자		26		27		28		29		30	
오전간식		누룽지		단호박죽		소고기청경채죽⑤⑥⑮		순두부당근죽⑤⑥		게살채소죽①⑤⑥⑧	
점심		쌀밥 소고기무국⑤⑥⑮ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨		<저탄소데이> 귀리밥(소) 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 메추리알장조림①⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
		찐고구마&우유②		찐달걀①&두유⑤		배		물만두⑤⑥⑩		단감&유아치즈②	
		686/30		610/24		609/35		631/28		639/34	
에너지 단백질										673/20	
알레르기표시		①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※⑬야황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음									
원산지표시	쌀	콩		소고기		축산물		배추김치		수산물	
	백미	두부		국내산		국내산		배 추 : 국산		어묵(오징어:원양산)	
	참쌀	순두부		국내산		국내산		고춧가루 : 국산		참치 원양산	
	현미	연두부		국내산		국내산		백김치(배추:국내산)		고등어 노르웨이산	
	흑미	연두부		국내산		국내산				전복 국내산	





캐럿 라페 샌드위치 (당근채달걀샌드위치)

상큼한 당근라페와 부드러운 달걀이 빵 속에 쏙!
새콤달콤 아삭한 당근라페가 듬뿍 들어가
우리 아이 비타민을 채우기 좋은 샌드위치예요!

이달의 식재료 "당근"



영양성분

영양성분 1인분 (만 3-5세)	에너지(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)
	126	6	19	1

SCAN ME



영상 바로가기



재료준비 * 유아 5인분량 기준 입니다.

당근 70g, 사과 35g, 달걀 2개, 크림치즈 30g, 올리고당 12g, 레몬즙 7g,
올리브오일 5g, 소금 2.5g, 홀그레인 머스타드 2g, 모닝빵 5개

* 만 1 ~ 2세는 독 소는 맛의 홀그레인 머스타드는 빼고 새콤달콤하게 만들어도 좋아요!



만드는 방법

- ① 당근과 사과는 가늘게 채 썬 뒤, 당근은 전자레인지에 약 50초 정도 돌려서 부드럽게 익혀준다. **TIP** 가늘게 채 썰수록 걸들지 않고 부드러워져 아이들의 기호도가 높아져요!
TIP 데치기를 원한다면 끓는 물에 살짝 데쳐서 물기를 빼주세요!
- ② 익힌 당근에 소금을 넣고 가볍게 버무려 15분간 절인 뒤 물기를 짰다.
- ③ 물기를 짰 당근과 사과를 볼에 담고, 레몬즙, 올리고당, 홀그레인 머스타드, 올리브오일을 넣고 골고루 버무려 당근라페를 완성한다.
- ④ 볼에 달걀을 풀고 소금을 넣어 섞은 뒤, 팬에 올리브오일을 두르고 약불에서 부드럽게 저어가며 달걀 스크램블을 만든다.
- ⑤ 모닝빵은 한쪽 면이 붙어 있게 반을 자른 뒤, 한쪽에 크림치즈를 얇게 펴 바른다.
- ⑥ 크림치즈 위에 달걀 스크램블을 채워 넣고, 그 위에 당근라페를 듬뿍 얹어 완성한다.

책으로 배우는 우리아이 영양교육 이달의 추천도서

어린이를 위한 한국의 김치 이야기

세계 속의 위대한 김치!



김치는 한국의 선조들이 지혜를 모아 자연으로부터 터득한 발효라는 원리를 적용한 매우 과학적이면서 영양학적으로도 우수한 한국의 전통식품이에요. 단순히 채소를 소금에 절여 먹던 방식에서 오늘날 종합 과학 식품으로서 자리매김하기까지 선조들이 지혜를 모으고 정성을 다해 만들어 온 소중한 유산입니다. 김치의 놀라운 그 과학적 원리와 세계를 탐험해 볼까요?

글: 이명환 / 그림: 강호숙 / 출판: 풀과나무

심야식당 부엌 이야기

심야식당에서 못 다한 수다한 접시

빨간 비엔나 소시지, 가츠돈, 버터라이스 같은 '심야식당' 인기 메뉴는 간단해보이지만 보고 있으면 군침이 돌 정도로 맛깔스럽다. 이 책은 심야식당 속 레시피를 소개한다. 재료와 함께 만드는 법을 수록하여 심야식당을 보며 느꼈던 재미와 감동을 직접 맛을 보며 또 한번 느낄 수 있도록 하였다. 심야식당 매니아라면 결코 놓칠 수 없는 책이라고 할 수 있다.



글: 최라아 엔이치로 / 그림: 아네 마루 / 출판: 미우

가을 제철 식재료

“안전하고 건강하게 섭취하기”

제철 식재료는 특정 시기나 계절에 가장 맛과 영양을 풍부하게 즐길 수 있는 채소, 과일, 해산물 등을 말합니다. 신선한 바람이 불기 시작하는 가을에는 감, 사과, 배, 고구마, 밤, 버섯, 전어 등 다양한 제철 식재료를 만날 수 있습니다. 제철 식재료는 계절의 맛과 풍미를 즐길 수 있다는 장점이 있지만, 식재료를 어떻게 선택하고 세척·손질하며 보관하고 조리하는지에 따라 안전한 식생활이 달라질 수 있습니다.

가을이 오면 맛이 깊어지는 제철 식재료

감

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 미네랄과 비타민 A·C가 풍부하여 피로 해소와 건강 유지에 도움
- 구입요령: 당도 높은 단감은 열매의 배꼽부위가 선홍색을 띄며, 전체적으로 열룩이 없고 과육이 단단한 것
- 보관방법: 비닐봉지에 5개 정도씩 넣어 밀봉한 후 저온 보관하기



배

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 루테올린이라는 성분과 비타민 C가 풍부하여 기관지 건강 유지에 도움
- 구입요령: 껍질이 얇고 매끄러우며 상처가 없는 것, 꼭지가 끈적이지 않고 육질이 단단하며 싱싱한 것
- 보관방법: 비닐이나 신문지에 하나씩 포장하여 냉장 보관하기



사과

- 제철시기: 10월~12월
- 영양정보: 비타민 C 함량이 높아 피부미용에 탁월하며 면역력 증강에 도움
- 구입요령: 껍질의 색이 고르고 밝은 느낌을 주며, 흠집이 없고 꼭지가 빠지지 않은 것
- 보관방법: 에틸렌 발생량이 많아 다른 과일·채소를 쉽게 숙성 시키므로 서늘한 곳에 따로 보관하기



밤

- 제철시기: 9월~11월
- 영양정보: 탄수화물과 식이섬유, 비타민 C, 칼륨 등이 풍부하여 에너지 보충에 도움
- 구입요령: 껍질이 깨끗하고 알이 굵고 윤기나며, 단단하고 묵직한 것
- 보관방법: 소금물에 약 1시간 담근 후 깨끗이 씻어 그늘에서 말린 후 지퍼백이나 비닐봉지에 담아 습기가 차지 않도록 하여 냉장 보관하기 (장기간 보관 시 실온 냉동 보관)



전어

- 제철시기: 10월~11월
- 영양정보: 불포화지방산이 풍부하며, 잔뼈가 많아 칼슘 섭취에 도움
- 구입요령: 비늘이 많이 붙어있고 윤기가 나는 것, 동공이 맑고 아가미 옆 검은 점이 선명한 것
- 보관방법: 세척 후 물기를 제거하여 한 마리씩 포장한 후 냉장 또는 냉동 보관하기



대하

- 제철시기: 9월~12월
- 영양정보: 키토산과 타우린, 항산화물질인 아스타잔틴 등이 풍부
- 구입요령: 껍질이 투명하고 윤기가 있으며 머리가 단단하게 붙어있는 것
- 보관방법: 냉장보관하거나 장기간 보관 시 물기를 제거한 후 1회 분량씩 냉동 보관하기



가을 산행, 야생버섯 섭취 주의하세요!



1,900여종의 버섯 중 식용 가능한 버섯은 약 200종으로 이 외 버섯은 독버섯이거나 식용 불가

야생버섯 잘못된 상식



빛깔이 화려해야
독버섯이다



나무에서 자란
버섯은 식용
가능하다



은수저가
변색되어야
독버섯이다



가지나 들기름과
함께 요리하면
독성이 사라진다



독버섯 섭취 시 대처 요령

구토, 설사, 발열, 호흡곤란, 환각 등 증상 발생 시, 섭취한 버섯을 가지고 즉시 병원을 방문하세요.



2026년 숲속친구 버섯밥상

하반기 들락날락 이벤트

참여 기간 2026년 7월 1일 ~ 2026년 11월 30일

참여 대상 서구센터 등록 시설 및 부모

참여방법

1



**숲속친구 버섯밥상
자료 다운로드**

서구센터 블로그
blog.naver.com/jnuchild
[서로이웃필수]

2



**다양한 놀이활동
사진 찰칵**

★ 숲속친구 버섯밥상 활동지를
활용한 사진을 찍는다

3



이벤트 참여

카카오톡 플러스 친구 채팅창

카메라로 QR코드를
비추면 이벤트참여가능!



① 참여해 주신 모든 부모 및 시설에 지원물품 제공
(참여선물 소진 시 다른 지원물품으로 대체하여 제공)



② 우수시설에는 참여 지원물품 + 어린이 영양간식 제공

<우수시설 선정>

선정 기준 : 교사 교육자료 및 어린이 활동지 활용(필수) / 식재료 오감 활동 / 창의적 활동 / 이벤트 참여도
선정 발표 : 12월 초 서구센터 블로그에 선정 시설 게시

2026년 세계음식 신메뉴 레시피 이벤트

하반기

식단표 내 신메뉴 레시피 사진 인증하고 선물도 받자!

기간 2026. 7. 1. ~ 11. 30.

대상 서구센터 등록 시설, 부모

참여방법 식단표 내 세계음식 신메뉴 QR 시청 후 온라인폼에
조리 완료한 사진 업로드 (메뉴 1개 선택)

대상식재료

7월



애호박

8월



버섯

9월



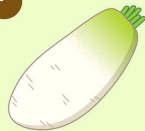
감자

10월



당근

11월



무

참여방법

1

신메뉴 레시피 이벤트



예시

④ [위즈베르]

QR코드 스캔

식단표 내 ④ 마크 확인

QR코드 스캔

(카메라를 비춰보세요!)

2



레시피 영상 시청

세계음식 레시피

동영상 시청

이후 직접 만들어보기!

3



온라인폼에 사진 업로드

온라인 폼에

조리 완료된 사진 업로드



이벤트 참여 시
소정의 선물 제공!

* 선물은 12월 중 시설로 배포 예정

이벤트 참여
바로가기



* 카메라로 QR코드를 비춰주세요!
신메뉴 레시피 영상 시청과 이벤트 참여가 가능해요!



전남광주통합특별시 서구

어린이·사회복지급식관리지원센터