

<2026년 10월 식단표>

구분	월	화	수	목	금		
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 계산하였습니다.			1	2		
점심				소고기채소죽⑥/포도②		사골순두부죽⑤⑩/배	
만0~4세				독두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부점⑤/양념장⑤⑥ 얼무김치⑥⑨/백김치⑨		흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨	
오후간식1				413/12 590/18		320/15 458/22	
오후간식2				버터감자구이②/유기농쥬스		찐고구마/흰우유②	
				199/9		124/6	
				황태무국밥⑤/백김치⑨		롤케익①②⑤⑥/흰우유②	
				188/6		198/9	
오전간식	5: 대체공휴일		6	7	8		
점심			현미누룽지죽/동치미⑨/사과	양송이김가루죽②⑤⑥/바나나	시금치죽/방울토마토⑫		
만0~4세			토마토참살밥⑫	소고기덮밥			
오후간식1			두부된장국⑤⑥	맑은미역국⑤			
오후간식2			코다리살조림⑤⑥⑫	크렌베리멸치볶음⑤⑥			
			숙주나물무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥			
			얼무김치⑥⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨			
			306/7 438/11	368/8 527/12			
오전간식			소떡소떡⑤⑥⑩⑫/흰우유②	유기농핫도그⑤⑥⑩/흰우유②	골드키위/바나나/요거트②		
오후간식1			220/9	200/4	133/6		
오후간식2			돈육채소볶음밥⑤⑥⑩/보리차	어묵국밥⑤⑥/백김치⑨	유기농씨리얼⑥/흰우유②		
			115/3	211/6	98/6		
오전간식	12		13: 서울미래밥상	14	15		
점심	누룽지죽⑤⑧/동치미⑨/배		들깨표고버섯죽⑤/키위	단호박죽/바나나	소고기미역죽⑤⑩/파인애플		
만0~4세	현미밥		기장밥	카레라이스되밥②⑤⑥⑩⑫	차조밥		
오후간식1	얼갈이콩비지국⑤⑥		청국장찌개⑤⑥	팽이된장국⑤⑥	들깨감자국⑤		
오후간식2	소고기감자조림⑤⑥⑩		양불락구이⑤⑥	채소버섯전⑤⑥	혈령이수육②⑤		
	들깨양배추나물⑤		가지양파볶음⑤⑥/구운김	망고푸딩⑤	양배추나물②⑤/상추쌈/저염쌈장		
	배추김치⑨/백김치⑨		백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨		
만0~4세	275/9 394/14		324/9 464/13	294/14 421/21	442/15 632/22		
오후간식1	찐만두⑤⑥/흰우유②		사과, 포도/ 저당떠먹는요플레②	모닝빵콘피자②⑤⑥⑩/ 저당마시는요플레②	고마김밥⑤⑥⑩/보리차		
오후간식2	219/11		190/7	173/7	219/3		
	황태무국밥⑤⑩/배추김치⑨		계란채소볶음밥①⑤⑥/ 보리차	김가루섞음밥⑤⑥/보리차②	얼갈이된장국밥⑤⑥/ 옥수수차		
			112/4	200/3	105/3		
오전간식	19		20	21	22		
점심	아욱된장죽⑤⑥/사과		새우살채소죽⑤⑨/바나나	느타리버섯채소죽⑤/배	순두부채소죽⑤⑥/포도		
만0~4세	차조밥		강황참살밥	나물비빔밥⑤⑥/양념장⑤⑥	흑미밥		
오후간식1	맑은미역국⑤⑥		유부주머니전골⑤	호박된장국⑤⑥	맑은얼갈이버섯국⑤		
오후간식2	소불고기⑤⑥⑩		임연수구이⑤	매일전병③⑤⑥	쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩		
	무생채		참나물무침⑤/구운김	오이양파무침⑤⑥	양배추쌈/저염쌈장⑤/ 콩나물무침		
	배추김치⑨/백김치⑨		각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	얼무김치⑥⑨/백김치⑨		
만0~4세	261/8 373/12		390/19 558/28	452/15 647/22	343/11 491/17		
오후간식1	고구마스틱⑥/흰우유②		도미야치킨랩샌드위치⑤⑩/ 흰우유②	싸앗호떡②④⑤⑥⑩/ 흰우유②	골드키위/바나나/ 두유⑤+미숫가루⑤		
오후간식2	128/7		234/12	214/9	222/8		
	백김치콩나물국밥⑨/보리차		소고기무국밥⑤⑩/백김치⑨	가지영양밥⑤⑥/ 옥수수차⑥⑨	삼색채소볶음밥⑤⑥/보리차		
	120/4		218/7	180/3	175/4		
오전간식	26		27	28	29		
점심	누룽지죽⑤/사과/백김치②		영양닭죽⑩/바나나⑨	시금치된장죽⑤⑥/키위	전복죽⑤⑩/방울토마토⑫		
만0~4세	기장밥		보리밥 ⑤	강황밥	수수밥		
오후간식1	복어채콩나물국⑤⑨		들깨미역국⑤	두부미소국⑤⑥	어묵채소국⑤⑥		
오후간식2	함박스테이크조림⑤⑥⑩⑩		고등어구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑩⑫	돈까스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑫	돈육채피망볶음⑤⑥⑩		
	마카로니콘샬레드⑤⑥		감자채볶음⑤/구운김	로메인유자청샐러드⑤⑥/ 짜오짜요	삼색계란찜①⑤ (대체:두부구이⑤)		
	배추김치⑨/백김치⑨		각두기⑨/백김치⑨	배추김치⑨/백김치⑨	각두기⑨/백김치⑨		
만0~4세	392/17 560/25		289/8 414/12	374/11 535/17	403/15 576/22		
오후간식1	오징어부추전⑤⑥⑩/ 유기농쥬스		햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/ (대체:꿀떡)흰우유②	허니버터감자구이②⑤/ 흰우유②	궁중떡볶이⑤⑥⑨⑩/ 마시는요플레②		
오후간식2	211/8		232/11	199/5	225/8		
	느타리된장국밥⑤⑥/보리차		뿌리채소볶음밥⑤⑥/ 옥수수차	크래미채소볶음밥⑤⑥/ 옥수수차	날치알단무지섞음밥⑨/ 보리차		
	133/5		153/6	188/5	199/7		
					220/9		

■알레르기표시

①난류②우유및유제품③메밀④땅콩⑤대두⑥밀가루⑦고등어⑧게⑨새우⑩돈육⑪복숭아
⑫토마토⑬아황산염⑭호두⑮달고기 ⑯소고기 ⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합포함)⑲잣
소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기:국내산, 쌀(잡알,찐쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미):국내산, 배추김치: 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 열갈이갈래: 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 콩등갈래: 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수-국내산, 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태,동태,러시아산, 고등어:국내산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산, 코다리: 러시아산, 돈까스: 돈육(국내산), 해물등그랑탕:오징어(페루산)생선까스: 명태(러시아산), 햄/소세지/미트볼/너비바니/섭신적: 돈육(국내산), 치킨가스달(국내산), 아귀살:국내산, 다랑어(캔): 월양산, 베이컨:국내산, 돈육,주꾸미:베트남산,함박스테이크달(국내산),돈육(국내산),어묵:연육(갈치,월양산),전복(국내산), 방어(국내산)