

<만1-2세>
죽혼합

10월

식단표

결재	담당	원감	원장
	배서윤		
2026. 9. 30. 수요일 발송			

※ 만 0세도 동일 식단 사용

(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요			콩나물양배추죽⑤	배	
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑪ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/백김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑤ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.			김자살러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫⑬	
열량/단백질				484/17	405/22	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	샤인머스켓	쇠고기죽⑫		샤인머스켓
중식		현살밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑫ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑤ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑤ 백김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 열갈이배추국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		525/18	405/19	554/22		302/24
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	샤인머스켓	단호박죽	샤인머스켓	노른자파프리카죽①	샤인머스켓	옥수수스프②⑤⑥⑤⑫
중식	차조밥/백김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑩ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑤ 새송이파프리카무⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑤⑫⑬ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	현살밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 호박익된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	357/19	470/17	442/18	511/19	382/18	327/14
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	배	닭살숙주죽⑫	배	두부양배추죽⑤	배	두유⑤
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	현살밥/백김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑫ 건취나물볶음⑤⑥	닭살갓잎뽕밥⑤⑥⑤ 개살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/백김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑥ 쇠고기파프리카찜⑤⑥⑫ 열갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	400/14	596/26	382/17	553/18	370/18	362/17
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	샤인머스켓	고구마죽	샤인머스켓	오이김죽	샤인머스켓	우유②
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑫ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 연향떡볶이⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	현살밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	372/12	528/21	384/16	509/20	405/16	333/13

밥		배추김치		백김치		콩류		쇠고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(한우)국내산	(한우)국내산	(한우)국내산			
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육가공품	함박스테이크	너비아니	생선가스	해물	참치		
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	러시아산	원양어선산	원양어선산		

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣

10월의 제철 채소 [연근]

연근은 아삭하면서도 부드러운 식감과 은은한 단맛이 어우러진 뿌리 채소입니다. 연근은 식이 섬유가 풍부하여 장운동을 도와 배변을 원활하게 해주며, 뿌리 채소 중 비타민 C가 가장 풍부해 면역력 강화에도 도움을 줍니다. 연근을 썰었을 때 보이는 실처럼 끈끈한 "뮤신"이라는 점성 물질은 위로부터 위벽을 보호하여 위궤양이나 위염을 예방하는데 도움이 됩니다. 연근을 고를 때는 겉모양이 길고 굵으며 건조하지 않고 잘랐을 때 수분이 하얗고 구멍의 크기가 고르며 과육이 부드러운 것이 좋습니다. 연근은 쓴맛이 강하므로 데쳐서 찬물에 오랫동안 우려낸 다음에 조리하여 사용하며 껍질을 벗긴 연근을 그대로 두면 갈색으로 변하므로 식초 물에 담가 냉장 보관 합니다.

1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)	2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
'연근'은 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?	연근 퍼즐 맞추기 : 연근을 조각내어 자른 뒤 다시 맞춰보아요.
3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)	4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
너비아니연근조림, 연근김가루무침, 두부연근전	연근샐러드



서울시어린이급식관리지원센터
Center for Children's Food Safety and Hygiene



건강하고 활력 있는 아이를 위한
Healthy and Power Up Plan for Year



시립 목감호수품어린이이집

<만3-5세>
죽혼합



식단표

결재	담당	원감	원장
	배서윤		
2026. 9. 30. 수요일 발송			

과(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사 / 발행일 2026.9.18.(금)					
오전간식	[식단 내 유색 글자 및 표시] ① 빨간색 글자 : 자연식품 ② 초록색 글자 : 원산지 의무 표기 대상 식품 ③ 제철과일 : 제철과일 또는 채소스틱으로 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요 ④ (백)배추김치로 표기하오니 어린이 급식소에서 선택 제공 후 세부 메뉴명 작성 필요					
중식	[대체 메뉴 제공] 식단표 내 수산물 대체 제공을 위한 (수산물 대체식품)을 안내하오니 참고 후 변경하여 제공할 수 있으며 수산물을 대체 메뉴 제공 시 별도로 산출된 열량, 단백질 및 해당 식재료의 원산지를 확인하시기 바랍니다.					
오후간식						
열량/단백질						
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	10월 1일(목)					
중식	10월 2일(금)					
오후간식	10월 3일(토)					
열량/단백질						
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	브로콜리사과죽					
중식	샤인머스켓					
오후간식	최고기죽					
열량/단백질						
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	샤인머스켓					
중식	단호박죽					
오후간식	샤인머스켓					
열량/단백질						
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	배					
중식	두부양배추죽					
오후간식	배					
열량/단백질						
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	샤인머스켓					
중식	고구마죽					
오후간식	샤인머스켓					
열량/단백질						

밥		배추김치		백김치		콩류		최고기(국내산은 종류도 함께 표기)			
쌀(백미,흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용		
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	(한우)국내산	(한우)국내산	(한우)국내산			
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		함박스테이크	너비아니	생선가스	해물	참치		
국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	러시아산	원양어선산		

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

■ 10월의 제철 채소 [연근]
연근은 아삭하면서도 부드러운 식감과 은은한 단맛이 어우러진 뿌리 채소입니다. 연근은 식이 섬유가 풍부하여 장운동을 도와 배변을 원활하게 하며, 뿌리 채소 중 비타민 C가 가장 풍부해 면역력 강화에도 도움을 줍니다. 연근을 썰었을 때 보이는 실처럼 끈끈한 "뮤신"이라는 점성 물질은 주로부터 위벽을 보호하여 위궤양이나 위염을 예방하는데 도움이 됩니다. 연근을 고를 때는 겉모양이 길고 굵으며 건조하지 않고 잘랐을 때 국이 하얗고 구멍의 크기가 고르며 과육이 부드러운 것이 좋습니다. 연근은 쓴맛이 강하므로 데쳐서 찬물에 오랫동안 우려낸 다음에 조리에 사용하며 껍질을 벗긴 연근을 그대로 두면 갈색으로 변하므로 식초 물에 담가 냉장 보관 합니다.

- 1단계 : 친해지기(식재료 소개, 식재료를 관찰·만져보며 탐색하기)
'연근'은 무슨 색인가요? 만져보면 어떤 느낌인가요? 어떤 냄새가 나나요?
- 2단계 : 간접 노출(식재료를 활용한 놀이 활동을 하며 친해지기)
연근 퍼즐 맞추기 : 연근을 조각내어 자른 뒤 다시 맞춰보아요.
- 3단계 : 소극적 노출(기호도 높은 식재료와 함께 먹기)
너비아니연근조림, 연근김가루무침, 두부연근전
- 4단계 : 적극적 노출(식재료 본연의 식감과 맛을 느끼기)
연근샐러드