



2026년 10월 식단표

(만1-2세, 죽만)

i보라어린이집
노원구 어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀(02-970-7937)

일 자	알레르기 유발식품			10/1 (목)	10/2(금) 국없는 저염밥상
오전간식				씨알5,우유2	부추죽5⑥
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하셔야 합니다.			잡곡밥5⑥(쌀밥) 버섯국5⑥ 돼지갈비찜5⑥⑩ 가지나물5⑥ 배추김치9(깍두기9)	쇠고기짜장밥2⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 송 농 만두1⑤⑥⑩⑪ 깍두기9(배추김치9) (추가선택:과일(굴))
오후간식				(연근)맛탕5	빵(카스텔라)1②⑤⑥, 우유2
kcal/단백질/칼슘				503.7/16.4/105.9	480.7/15.8/198.6
일 자	10/5(월) 대체휴일	10/6 (화)	10/7 (수)	10/8 (목)	10/9(금) 한글날
오전간식	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교과! 연근	배추죽5⑥	씨알5,우유2	게살죽1⑤⑥⑧	
점 심		잡곡밥5⑥(쌀밥) 쇠고기(미역)국5⑥⑬ 멸치볶음5⑥ 연근조림5⑥ 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 아욱국5⑥ 달걀비5⑥⑮ 채소피클 배추김치9(깍두기9)	오색비빔밥1⑤⑥⑬ 팽이국5⑥ 너비아니5⑥⑨⑩⑮⑬⑭⑮ 김구이 깍두기9(배추김치9)	
오후간식	■ 피를 만들게 도와요. ■ 머리를 똑똑하게 해줘요.	채소감자전1⑤⑥⑰, 식혜	치즈볼1②⑤⑥,과일(포도)	빵(잡곡빵)1②⑤⑥, 우유2	
kcal/단백질/칼슘		448.7/13.4/138.7	473.4/15.0/141.5	517.6/16.4/235.3	
일 자	10/12(월) 서울미래밥상	10/13 (화)	10/14 (수)	10/15 (목)	10/16(금) 임당!오심! 저당밥상
오전간식	브로콜리죽5⑥	과일(바나나1⑪⑫)	씨알5,우유2	달걀죽1⑤⑥	콩나물죽5⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥5⑥ 미역국5⑥ 두부구이5⑥ 진미채조림5⑥⑰ 깍두기9(배추김치9) 고구마샐러드1②⑤⑩⑫, 우유2	가을 소풍 쇠고기주먹밥5⑥⑬ 멸치조림5⑥ 깍두기9(배추김치9) 마시는요거트2	잡곡밥5⑥(쌀밥) 순두부국5⑥⑨ 제육볶음5⑥⑩ 양배추찜5⑥ 배추김치9(깍두기9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 묵국3⑤⑥ 달걀 조림5⑥⑮ 미역줄기볶음5⑥ 배추김치9(깍두기9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 스프2⑤⑥ 생선가스1⑤⑥⑫ 저당(연근)샐러드1②⑤⑥⑫ 깍두기9(배추김치9)
오후간식		마들렌1②⑤⑥, 우유2	유부초밥5⑥⑬	국수1⑤⑥⑨, 과일(굴)	빵(소보로빵)1②④⑤⑥), 우유2
kcal/단백질/칼슘	432.7/18.0/247.1	501.7/14.5/186.6	466.1/21.0/175.1	530.1/21.5/191.2	552.4/20.1/197.5
일 자	10/19 (월)	10/20 (화)	10/21(수) 저탄소 지구밥상: 연근	10/22 (목)	10/23 (금)
오전간식	감자죽5⑥	(단)호박죽5⑥	씨알5,우유2	장국죽5⑥⑬	참깨김죽5⑥
점 심	잡곡밥5⑥(쌀밥) 쇠고기(당면)국5⑥⑬ 완자1⑤⑥⑩⑫⑮⑬ 버섯나물5⑥ 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 시금치국5⑥ 닭볶음탕5⑥⑫⑮ 도라지나물5⑥ 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 청국장5⑥⑨⑩ 달걀말이1⑤⑫ 연근(깨소스)무침1⑤⑥ 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 생선살국5⑥ 쇠고기숙주볶음5⑥⑨⑬⑮ 묵무침3⑤⑥ 배추김치9(깍두기9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 근대국5⑥ 수육5⑥⑨⑩ 무생채9 배추김치9(깍두기9)
오후간식	알리오올리오2⑤⑥	탕수육1⑤⑥⑩⑫, 과일(감or귤)	주먹밥5⑥⑬, 과일(토마토⑫)	찐밤(찐감자), 우유2	빵(모듬)1②⑤⑥), 스프2⑤⑥
kcal/단백질/칼슘	554.4/17.9/137.2	473.7/17.1/108.8	450.7/19.8/185.4	479.2/17.2/228.2	478.2/18.5/157.6
일 자	10/26(월) 서울미래밥상	10/27 (화)	10/28 (수)	10/29 (목)	10/30 (금)
오전간식	타락죽2	미역죽5⑥	가지죽5⑥	씨알5,우유2	연근죽5⑥
점 심	★미래밥상: 잡곡밥, 과일, 유제품 필수, 쌀밥x, 육류x, 난류x 잡곡밥5⑥ 콩나물국5⑥⑨ 두부조림5⑥ 시금치나물5⑥ 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 우거지국5⑥ 오리느타리구이5⑥⑨⑬ 연근볶음5⑥ 배추김치9(깍두기9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 달걀국5⑥⑮ 삼치구이5⑥ 조미 김 깍두기9(배추김치9)	잡곡밥5⑥(쌀밥) 김치찌개5⑥⑨⑩ 된장주물럭5⑥⑨⑩⑬ 상추(사과)무침5⑥ 배추김치9(깍두기9)	달걀볶음밥1⑤⑥⑨⑩⑫⑬⑮ 부추장국5⑥ 달걀개조림5⑥⑮ 깍두기9(배추김치9) (추가선택:과일(굴))
오후간식	굴린감자2⑤, 과일(귤)	팬케이크1②⑤⑥	찐단호박, 과일(포도)	우동1⑤⑥⑧⑨, 과일(바나나)	빵(마늘빵)1②⑤⑥, 우유2
kcal/단백질/칼슘	421.4/15.8/149.3	516.1/18.2/206.0	451.4/18.4/86.3	513.9/17.2/119.9	519.3/21.6/204.4

원산지	배추김치	콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선살(대구)
	배추	두부	순두부					
	국내산	국내산	국내산	국내산 한 우	국내산	국내산	국내산	국내산
	쌀 (밥종 두통지) (잡쌀, 현미, 흑미)	가 공 품						
		너비아니(돈육)	진미채(오징어)	너갯(닭고기)	생선가스(명태)	완자(돈육)		탕수육(돈육)
	국내산	국내산	페루산	국내산	러시아산	국내산		국내산

■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.