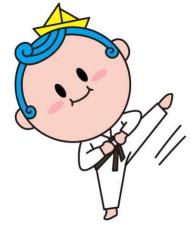
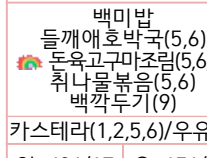


발행일 : 2026년 9월 18일

작성 : 기획영양팀

| 일자                                                                 | 광진구센터 식단 구성                                                                                                                                                                                      | 바로 보러가기!                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       | 1(목)                                                                                       | 2(금)                                                                                     | 3(토) 개천절                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식                                                               |  자연식품                                                                                                           |    |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |  사과/우유(2) |  고구마죽 |  |
| 점심                                                                 |  푸드브릿지: 고구마<br> 그린테이블: 고구마치즈구이 |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       | 흑미밥<br>배추된장국(5,6)<br>소고기양파볶음(5,6,16)<br>참나물무침<br>백각두기(9)                                   | 수수밥<br>시금치말은국(5,6)<br>대구살양념찜(5,6)<br>콩나물무침(5)<br>백배추김치(9)                                |                                                                                     |
| 오후간식                                                               |  원산지 표시 대상 가공품                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       | 유부주먹밥(5)                                                                                   | 카스테라(1,2,5,6)/우유(2)                                                                      |                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g)                                                    |  서울미래밥상 서울미래밥상                                                                                                  | 푸드브릿지 통신문                                                                                                                                                                                                                                             | 그린테이블 통신문                                                                                          | 그린테이블 조리방법                                                                                                                                                                            | 영 438/16 유 674/25                                                                          | 영 425/16 유 656/26                                                                        |                                                                                     |
| 일자                                                                 | 5(월) 대체 휴일                                                                                                                                                                                       | 6(화)                                                                                                                                                                                                                                                  | 7(수)                                                                                               | 8(목)                                                                                                                                                                                  | 9(금) 한글날                                                                                   | 10(토)                                                                                    |                                                                                     |
| 오전간식                                                               |                                | 치즈(2)/  단감                                                                                                                                                           |  배                | 떠먹는요구르트(2)/  당근스틱                                                                                    |         | 바나나                                                                                      |                                                                                     |
| 점심                                                                 |                                                                                                                                                                                                  | 백미밥<br>들깨애호박국(5,6)<br> 돈육고구마조림(5,6,10)<br>취나물볶음(5,6)<br>백각두기(9)                                                                                                      | 곤드레밥(5,6)<br>두부된장국(5,6)<br>새우살피망볶음(5,6,9)<br>백배추김치(9)                                              | 기장밥<br>소고기미역국(5,6,16)<br>자른유정란장조림(1,5,6)<br>새송이버섯나물<br>백배추김치(9)                                                                                                                       |                                                                                            | 돈육가지볶음밥(5,6,10)<br>팽이버섯미소된장국(5,6)<br>백배추김치(9)                                            |                                                                                     |
| 오후간식                                                               |                                                                                                                                                                                                  | 카스테라(1,2,5,6)/우유(2)                                                                                                                                                                                                                                   | 찐감자/우유(2)                                                                                          | 된장비빔국수(5,6)                                                                                                                                                                           |                                                                                            | 두유(5)                                                                                    |                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g)                                                    |                                                                                                                                                                                                  | 영 426/17 유 656/26                                                                                                                                                                                                                                     | 영 400/16 유 616/25                                                                                  | 영 392/15 유 611/23                                                                                                                                                                     |                                                                                            | 영 331/12 유 509/19                                                                        |                                                                                     |
| 일자                                                                 | 12(월)                                                                                                                                                                                            | 13(화)                                                                                                                                                                                                                                                 | 14(수)                                                                                              | 15(목)                                                                                                                                                                                 | 16(금)                                                                                      | 17(토)                                                                                    |                                                                                     |
| 오전간식                                                               | 치즈(2)/  자른(씨없는)포도                                                                                               | 연근크림스프 (2,5,6,15,16)                                                                                                                                                                                                                                  | 마시는요구르트(2)/  오이스틱 |  토마토(12)&올리브유                                                                                        | 양송이버섯당근죽(5,6)                                                                              | 토마토                                                                                      |                                                                                     |
| 점심                                                                 | 차조밥<br>열무맑은국(5,6)<br>순살찜닭(5,6,15)<br>무나물(5,6)<br>백배추김치(9)                                                                                                                                        | 찰쌀밥<br>아욱된장국(5,6)<br>돈육양배추볶음(5,6,10)<br>맛살채소조림(1,5,6,8)<br>백배추김치(9)                                                                                                                                                                                   | 돈육채소볶음밥(5,6,18)<br>감자양파국(5,6)<br>브로콜리참깨무침(1,5,6)<br>백각두기(9)                                        | 흑미밥<br>청국장국(5)<br>소고기숙주볶음(5,6,16)<br>청경채나물(5,6)<br>백배추김치(9)                                                                                                                           | 백미밥<br>콩나물국(5)<br>돼지불고기(5,6,10)<br>김자반<br>백각두기(9)                                          | 소고기비빔밥(5,6,16)<br>들깨국(5,6)<br>백배추김치(9)                                                   |                                                                                     |
| 오후간식                                                               | 온메밀국수(3,5,6)                                                                                                                                                                                     | 과일요거트샐러드(2)                                                                                                                                                                                                                                           | 삶은달걀(1)/옥수수차                                                                                       |   고구마치즈구이 (1,2,5,6) | 팔짚빵(1,2,5,6)/우유(2)                                                                         | 두유(5)                                                                                    |                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g)                                                    | 영 404/16 유 663/24                                                                                                                                                                                | 영 427/21 유 595/28                                                                                                                                                                                                                                     | 영 422/23 유 635/29                                                                                  | 영 422/16 유 650/25                                                                                                                                                                     | 영 418/16 유 648/25                                                                          | 영 339/11 유 522/18                                                                        |                                                                                     |
| 일자                                                                 | 19(월)                                                                                                                                                                                            | 20(화)                                                                                                                                                                                                                                                 | 21(수)                                                                                              | 22(목)                                                                                                                                                                                 | 23(금)                                                                                      | 24(토)                                                                                    |                                                                                     |
| 오전간식                                                               | 떠먹는요구르트(2)/  파프리카스틱                                                                                           |  사과                                                                                                                                                                | 치즈(2)/  키위      | 모듬플레이크(5,6)/우유(2)                                                                                                                                                                     | 낙지채소죽(5,6)                                                                                 | 바나나                                                                                      |                                                                                     |
| 점심                                                                 | 수수밥<br>열갈이된장국(5,6)<br>채소달걀찜(1)<br>어묵조림(5,6)<br>백각두기(9)                                                                                                                                           | 기장밥<br>팽이버섯배추국(5,6)<br>돈육살구이(5,10)<br>상추겉절이(5,6)<br>백각두기(9)                                                                                                                                                                                           | 돈육짜장밥 (2,5,6,12,15,16,18)<br>게살달걀찜국(1,5,6,8)<br>오이무침<br>백배추김치(9)                                   | 찰쌀밥<br>들깨국(5,6)<br>소고기부추조림(5,6,16)<br>우렁볶음(5,6)<br>백배추김치(9)                                                                                                                           | 차조밥<br>황태미역국(5,6)<br>안매운김치두부조림(5,6,9)<br>미나리배무침<br>백각두기(9)                                 | 오리데리야끼덮밥(5,6)<br>썩갠말은국(5,6)<br>백배추김치(9)                                                  |                                                                                     |
| 오후간식                                                               |  찐단호박/유자차                                                                                                     | 썩갠우동(5,6)                                                                                                                                                                                                                                             | 연두부(&양념장)(5,6)                                                                                     |  닭강정(1,2,5,6,12,15,16)                                                                             | 소보로빵(1,2,5,6)/우유(2)                                                                        | 두유(5)                                                                                    |                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g)                                                    | 영 420/18 유 648/28                                                                                                                                                                                | 영 407/14 유 627/22                                                                                                                                                                                                                                     | 영 377/17 유 581/27                                                                                  | 영 405/18 유 610/28                                                                                                                                                                     | 영 435/17 유 681/28                                                                          | 영 307/10 유 473/15                                                                        |                                                                                     |
| 일자                                                                 | 26(월)                                                                                                                                                                                            | 27(화)                                                                                                                                                                                                                                                 | 28(수)                                                                                              | 29(목) 생일                                                                                                                                                                              | 30(금)                                                                                      | 31(토) 할로윈                                                                                |                                                                                     |
| 오전간식                                                               | 치즈(2)/  사과                                                                                                    | 떠먹는요구르트(2)/   데친고구마스틱                                                           | 양송이스프(2,5,6,15,16)                                                                                 |  감귤                                                                                                | 단호박죽                                                                                       | 토마토                                                                                      |                                                                                     |
| 점심                                                                 | 백미밥<br>콩가루시래기국(5,6)<br>닭갈비(5,6,15)<br>연근유자청무침<br>백각두기(9)                                                                                                                                         | 흑미밥<br>근대된장국(5,6)<br>돈사태찜(5,6,10)<br>애호박볶음(5)<br>백각두기(9)                                                                                                                                                                                              | 오므라이스(1,5,6,12,16)<br>보리새우맑은국(5,6,9)<br>양배추코를슬로(1,5,6)<br>백배추김치(9)                                 | 백미밥<br>달걀미역국(5,6,15)<br>돈육피망잡채(5,6,10)<br>팽이버섯나물<br>백각두기(9)                                                                                                                           | 기장밥<br>유부맑은국(5,6)<br>돈가스&소스(1,5,6,10,12)<br>깻잎나물<br>백배추김치(9)                               | 돈육백김치볶음밥 (5,6,9,10)<br>조갯살맑은국(5,6,18)<br>백각두기(9)                                         |                                                                                     |
| 오후간식                                                               | 칼국수(5,6)                                                                                                                                                                                         | 채소주먹밥(5)                                                                                                                                                                                                                                              | 물만두(1,5,6,10,15,16)                                                                                | 유자컵케이크(1,2,5,6)/우유(2)                                                                                                                                                                 | 햇케이크&딸기잼(1,2,5,6)/우유(2)                                                                    | 두유(5)                                                                                    |                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g)                                                    | 영 416/18 유 640/27                                                                                                                                                                                | 영 434/16 유 680/25                                                                                                                                                                                                                                     | 영 400/13 유 615/21                                                                                  | 영 397/14 유 616/25                                                                                                                                                                     | 영 445/16 유 696/24                                                                          | 영 345/14 유 531/22                                                                        |                                                                                     |
| ★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 고구마치즈구이 → 감자치즈구이)★ |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                          |                                                                                     |
| 알레르기 유발식품                                                          | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲장 (아황산류는 표백제 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                       |                                                                                            |                                                                                          |                                                                                     |

★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 고구마치즈구이 → 감자치즈구이)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲갯 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

| 원산지<br>표시  | 쌀<br>(밥·죽·누룽지)<br>(백미·현미, 흑미 등) | 콩<br>(두부류,<br>콩비지)                                                 | 김치류         |      | 소고기 | 축산물  |           |               | 수산물 |     |     |     | 가공품        |            |           |     |
|------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|------|-----|------|-----------|---------------|-----|-----|-----|-----|------------|------------|-----------|-----|
|            |                                 |                                                                    | 배추<br>열갈이·무 | 고춧가루 | 소고기 | 돼지고기 | 오리        | 닭             | 고등어 | 오징어 | 낙지  | 동태  | 맛살류<br>(계) | 오리<br>(훈제) | 유부<br>(콩) |     |
|            |                                 |                                                                    | 국내산         | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 한우<br>국내산 | 국내산           | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 베트남산       | 러시아산       | 미국산       | 국내산 |
| 식단구성<br>안내 | ★                               | 자연식품                                                               |             |      |     |      |           | 원산지 표시 대상 가공품 |     |     |     |     |            |            |           |     |
|            | ☀️                              | 푸드브릿지- (10월-고구마)                                                   |             |      |     |      | NEW!      | 신메뉴           |     |     |     |     |            |            |           |     |
|            | 🍀                               | 국없는 날                                                              |             |      |     |      |           |               |     |     |     |     |            |            |           |     |
|            | 서울미래밥상                          | 서울시가 제시한 건강하고 지속가능한 식생활 실천 지침에 따라 저염·저당, 잡곡, 채소, 단백질 등 균형있게 구성한 식단 |             |      |     |      |           |               |     |     |     |     |            |            |           |     |

❖ 위 식단은 광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단입니다. 작성자 : 운영영양팀  
 ❖ 위 식단은 식재료 수급이 불가할 경우나 어린이집 상황에 따라 동일 조리법, 식품군 안에서 변경할 수 있습니다.  
 ❖ 친환경급식재료 🌿 한살림구매를 원칙으로 하나, 재료 수급이 원활하지 않을 경우 일반품으로 대체 될 수 있습니다.  
 ❖ 영아: (0세~2세) 유아:(3~5세)