

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				흑미밥	수수밥	
	NEW!	그린테이블:고구마치즈구이				배추된장국(5,6)	시금치맑은국(5,6)	
		원산지 표시 대상가공품				소고기양파볶음(5,6,16)	닭채소조림(5,6,15)	
오후간식		3-5세와 다른메뉴				참나물무침(백)배추김치(9)	콩나물무침(5)(백)배추김치(9)	
열량(Kcal)/단백질(g)	서울미래밥상	서울미래밥상	푸드브릿지통신문	그린테이블통신문	그린테이블조리방법	438/16	425/16(438/16)	
일자	5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수) 서울미래밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식			치즈(2)/★ 단감		★ 배	떠먹는요구르트(2)/★ 당근스틱		배
점심			백미밥		곤드레밥(5,6)	기장밥		돈육가지볶음밥(5,6,10)
			달걀미역국(5,6,15) 돈육피망잡채(5,6,10) 팽이버섯나물(백)배추김치(9)		소고기미역국(5,6,16) 자른메추리알장조림(1,5,6) 새송이버섯나물(백)배추김치(9)			팽이버섯미소된장국(5,6) (백)배추김치(9)
			케이크(1,2,5,6)/우유(2)		된장비빔국수(5,6)			두유(5)
오후간식			425/14		400/16	392/15	331/12	
열량(Kcal)/단백질(g)								
일자	12(월)		13(화)		14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	치즈(2)/바나나		연근크림스프(2,5,6,15,16)		마시는요구르트(2)/★ 오이스틱	★ 토마토(12)	양송이버섯당근죽(5,6)	토마토(12)
점심	차조밥 열무맑은국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 무나물(5,6) (백)배추김치(9)		찹쌀밥 아욱된장국(5,6) 돈육양배추볶음(5,6,10) 맛살채소조림(1,5,6,8) (백)배추김치(9)		참치채소볶음밥(5,6,18) 감자양파국(5,6) 브로콜리참깨무침(1,5,6) (백)배추김치(9)	흑미밥 청국장국(5) 소고기숙주볶음(5,6,16) 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 돼지불고기(5,6,10) 김자반 (백)배추김치(9)	소고기비빔밥(5,6,16) 들깨묵국(5,6) (백)배추김치(9)
	온메밀국수(3,5,6)		과일요거트샐러드(2)		삶은달걀(1)/옥수수차	찐 고구마/우유(2)	완두앙금뽕(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
	404/16		427/21		420/21	440/14	418/16	339/11
오후간식								
열량(Kcal)/단백질(g)								
일자	19(월)		20(화)		21(수)	22(목)	23(금) 서울미래밥상	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/★ 파프리카스틱		★ 바나나		치즈(2)/★ 오렌지	오곡시리얼(5,6)/우유(2)	낙지채소죽(5,6)	토마토
점심	수수밥 열갈이된장국(5,6) 채소달걀찜(1) 어묵조림(5,6) (백)배추김치(9)		기장밥 팽이버섯배추국(5,6) 돈목살구이(5,10) 상추겉절이(5,6) (백)배추김치(9)		돈육짜장밥(2,5,6,12,15,16,18) 게살달걀파국(1,5,6,8) 오이무침 (백)배추김치(9)	찹쌀밥 묵국(5,6) 소고기부추조림(5,6,16) 우영볶음(5,6) (백)배추김치(9)	차조밥 황태미역국(5,6) 안매운김치두부조림(5,6,9) 미나리배무침 (백)배추김치(9)	오리데리야끼덮밥(5,6) 숙갓맑은국(5,6) (백)배추김치(9)
	★ 찐단호박/유자차		숙갓우동(5,6)		연두부(&양념장)(5,6)	닭강정(1,2,5,6,12,15,16)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
	420/18		407/14		377/17		435/17	307/10
오후간식								
열량(Kcal)/단백질(g)								
일자	26(월)		27(화)		28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	치즈(2)/★ 사과		떠먹는요구르트(2)/🌈 ★ 고구마스틱		양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 바나나	단호박죽	오렌지
점심	백미밥 콩가루시래기국(5,6) 달걀비(5,6,15) 연근유자청무침(백)배추김치(9)		흑미밥 근대된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 애호박볶음(5)(백)배추김치(9)		오므라이스(1,5,6,12,16) 보리새우맑은국(5,6,9) 양배추코울슬로(1,5,6) (백)배추김치(9)	수수밥 청경채된장국(5,6) 소고기파프리카볶음(5,6,16) 느타리버섯무침(백)배추김치(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) 돈가스(1,5,6,10,12) 깻잎나물(백)배추김치(9)	돈육백김치볶음밥(5,6,9,10) 조갯살맑은국(5,6,18) (백)배추김치(9)
	칼국수(5,6)		채소주먹밥(5)		물만두(1,5,6,10,15,16)	찐감자/우유(2)	도넛(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
	416/18		434/16		400/13	416/16	445/16	345/14

★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 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲갯 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함)		콩 (두부, 순두부포함)		김치		소고기		축산물		수산물		수산물 및 식육가공품	
					배추	고춧가루	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	낙지	참치	다랑어	돈가스
	국내산		국내산		국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세

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				흑미밥	수수밥					
	NEW!	그린테이블: 고구마치즈구이				배추된장국(5,6)	시금치맑은국(5,6)					
		원산지 표시 대상 가공품				소고기양파볶음(5,6,16)	닭채소조림(5,6,15)					
오후간식					참나물무침	콩나물무침(5)						
열량(Kcal) /단백질(g)	서울미래	서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	깍두기(9)	배추김치(9)					
						유부주먹밥(5)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)					
일자	5(월) 대체 휴일		6(화) ♥생일축하♥	7(수) 서울미래밥상		8(목)	9(금) 한글날	10(토)				
오전간식			바나나	★ 배		떠먹는요구르트(2)/ ★ 당근스틱		배				
점심			백미밥	곤드레밥&양념장(5,6)		기장밥		돈육가지볶음밥(5,6,10)				
			닭살 미역국(5,6)	두부된장국(5,6)		소고기미역국(5,6,16)		팽이버섯미소된장국(5,6)				
			돈육파망잡채(5,6,10)	새우살파망볶음(5,6,9)		메추리알장조림(1,5,6)		배추김치(9)				
오후간식			팽이버섯나물	배추김치(9)		새송이버섯나물		두유(5)				
열량(Kcal) /단백질(g)			깍두기(9)	케이크(1,2,5,6)/우유(2)		찐감자/우유(2)	509/19					
			639/24	616/25		611/23						
일자	12(월)		13(화)	14(수)		15(목)	16(금)	17(토)				
오전간식	치즈(2)/ ★ 바나나		연근크림스프 (2,5,6,15,16)	마시는요구르트(2)/ ★ 오이스틱		★ 토마토(12)	양송이버섯당근죽(5,6)	토마토(12)				
점심	차조밥		찹쌀밥	참치채소볶음밥(5,6,18)		흑미밥	백미밥	소고기비빔밥&양념장 (5,6,16)				
	열무맑은국(5,6)		아욱된장국(5,6)	감자양파국(5,6)		청국장국(5)	콩나물국(5)	들깨묵국(5,6)				
	순살찜닭(5,6,15)		돈육양배추볶음(5,6,10)	브로콜리참깨무침(1,5,6)		소고기숙주볶음(5,6,16)	돼지불고기(5,6,10)	배추김치(9)				
오후간식	무나물(5,6)		맛살채소조림(1,5,6,8)	깍두기(9)		청경채나물(5,6)	김자반					
열량(Kcal) /단백질(g)	배추김치(9)		배추김치(9)	삶은달걀(1)/옥수수차		배추김치(9)	깍두기(9)	두유(5)				
	온메밀국수(3,5,6)		과일요거트샐러드(2)	찐고구마/우유(2)		완두앙금(1,2,5,6)/우유(2)						
	663/24		595/28	631/25		680/23	648/25	522/18				
일자	19(월)		20(화)	21(수)		22(목)	23(금) 서울미래밥상	24(토)				
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱		★ 바나나	치즈(2)/ ★ 오렌지		오곡시리얼(5,6)/우유(2)	낙지채소죽(5,6)	토마토				
점심	수수밥		기장밥	돈육짜장밥 (2,5,6,12,15,16,18)		찹쌀밥	차조밥	오리데리아끼덮밥(5,6)				
	얼갈이된장국(5,6)		팽이버섯배추국(5,6)	게살달걀팥국(1,5,6,8)		들깨묵국(5,6)	황태미역국(5,6)	숙갓맑은국(5,6)				
	채소달걀찜(1)		돈목살구이(5,10)	오이무침		소고기부추조림(5,6,16)	안매운김치두부조림(5,6,9)	배추김치(9)				
오후간식	어묵조림(5,6)		상추겉절이(5,6)	배추김치(9)		우영볶음(5,6)	미나리배무침					
열량(Kcal) /단백질(g)	깍두기(9)		깍두기(9)	연두부&양념장(5,6)		배추김치(9)	깍두기(9)	두유(5)				
	★ 찐단호박/유자차		숙갓우동(5,6)	581/27		닭강정(1,2,5,6,12,15,16)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)	473/15				
	648/28		627/22	610/28		681/28						
일자	26(월)		27(화)	28(수)		29(목)	30(금)	31(토)				
오전간식	치즈(2)/ ★ 사과		떠먹는요구르트(2)/ 🌈 ★ 고구마스틱	양송이소프(2,5,6,15,16)		★ 바나나	단호박죽	오렌지				
점심	백미밥		흑미밥	오므라이스(1,5,6,12,16)		수수밥	기장밥	돈육백김치볶음밥 (5,6,9,10)				
	콩가루시래기국(5,6)		근대된장국(5,6)	보리새우맑은국(5,6,9)		청경채된장국(5,6)	유부맑은국(5,6)	조갯살맑은국(5,6,18)				
	닭갈비(5,6,15)		돈사태찜(5,6,10)	양배추고춧술로(1,5,6)		소고기파프리카볶음 (5,6,16)	돈가스&소스(1,5,6,10,12)	깍두기(9)				
오후간식	연근유자청무침		애호박볶음(5)	배추김치(9)		느타리버섯무침	깻잎나물					
열량(Kcal) /단백질(g)	깍두기(9)		깍두기(9)	물만두(1,5,6,10,15,16)		배추김치(9)	배추김치(9)	두유(5)				
	칼국수(5,6)		채소주먹밥(5)	찐감자/우유(2)		도넛(1,2,5,6)/우유(2)						
	640/27		680/25	615/21		600/24	696/24	531/22				
★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 고구마치즈구이 → 감자치즈구이)★												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲자 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)											
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치		소고기		축산물		수산물		수산물 및 식육가공품	
			배추	고춧가루	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	낙지	참치	닭강정	돈가스
										다랑어	닭고기	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산
*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세												