

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 배추된장국(5,6) 소고기양파볶음(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9) 유부주먹밥(5)	수수밥 시금치맑은국(5,6) 동태살양념찜(5,6) 콩나물무침(5) (백)배추김치(9) 머핀(1,2,5,6)/우유(2)	
	NEW!	그린테이블: 고구마치즈구이						
		원산지 표시 대상 가공품						
오후간식		3-5세와 다른 메뉴	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	438/16	425/16(438/16)	
열량(Kcal) /단백질(g)	서울미래밥상							
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		단감
점심			백미밥 들깨애호박국(5,6) 돈육고구마조림(5,6,10) 취나물볶음(5,6) 깍두기(9) 카스테라(1,2,5,6)/우유(2) 426/17		곤드레밥(5,6) 두부된장국(5,6) 새우살피망볶음(5,6,9) (백)배추김치(9) 백설기/우유(2) 400/16	기장밥 소고기미역국(5,6,16) 자른메추리알장조림(1,5,6) 새송이버섯나물 깍두기(9) 된장비빔국수(5,6) 392/15		돈육가지볶음밥(5,6,10) 팽이버섯미소된장국(5,6) (백)배추김치(9) 두유(5) 331/12
오후간식								
열량(Kcal) /단백질(g)								
일자	12(월)		13(화) 아동생일잔치		14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	치즈(2)/ ★ 자른(씨없는)포도		바나나		마시는요구르트(2)/ ★ 오이스틱	★ 토마토(12)&올리브유	양송이버섯당근죽(5,6)	자른(씨없는)포도
점심	차조밥 열무맑은국(5,6) 순살찜닭(5,6,15) 무나물(5,6) 깍두기(9)		백미밥 닭살미역국(5,6,15) 돈육피망잡채(5,6,10) 팽이버섯나물 (백)배추김치(9) 케이크(카스테라)(1,2,5,6) /우유(2)		참치채소볶음밥(5,6,18) 감자양파국(5,6) 브로콜리참깨무침(1,5,6) 깍두기(9)	흑미밥 청국장국(5) 소고기숙주볶음(5,6,16) 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)	백미밥 콩나물국(5) 갈치구이(5,6) 김자반 깍두기(9)	소고기비빔밥(5,6,16) 들깨묵국(5,6) (백)배추김치(9)
	온메밀국수(3,5,6)				기정떡/옥수수차	NEW! 고구마치즈구이 (1,2,5,6)	완두앙금빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
	404/16		425/14		420/21	422/16	433/19(418/16)	339/11
일자	19(월)		20(화)		21(수)	22(목)	23(금) 서울미래밥상	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱		★ 바나나		치즈(2)/사과	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	낙지채소죽(5,6)	바나나
점심	수수밥 열갈이된장국(5,6) 채소달걀찜(1) 어묵조림(5,6) 깍두기(9)		기장밥 팽이버섯배춧국(5,6) 돈목살구이(5,10) 상추겉절이(5,6) (백)배추김치(9)		돈육짜장밥 (2,5,6,12,15,16,18) 게살달걀볶국(1,5,6,8) 오이무침 깍두기(9)	찹쌀밥 들깨묵국(5,6) 소고기부추조림(5,6,16) 우영볶음(5,6) (백)배추김치(9)	차조밥 황태미역국(5,6) 안매운김치두부조림(5,6,9) 미나리배무침 깍두기(9)	오리데리야끼덮밥(5,6) 숙갓맑은국(5,6) (백)배추김치(9)
	★ 찐단호박/유자차		썩갓우동(5,6)		증편/동굴레차	닭강정(1,2,5,6,12,15,16)	치즈빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
	420/18		407/14		377/17	405/18	435/17	307/10
일자	26(월)		27(화)		28(수)	29(목)	30(금)	31(토) 할로윈
오전간식	치즈(2)/ ★ 토마토		떠먹는요구르트(2)/ ★ (데친)고구마스틱		양송이스프(2,5,6,15,16)	★ 사과	(단)호박죽	토마토
점심	백미밥 콩가루시래기국(5,6) 닭갈비(5,6,15) 연근유자청무침 깍두기(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) 깍두기(9)	수수밥 청경채된장국(5,6) 소고기파프리카볶음 (5,6,16) 느타리버섯무침 (백)배추김치(9)	기장밥 유부맑은국(5,6) 삼치데리야끼조림(5,6) 갯잎나물 깍두기(9)	돈육백김치볶음밥 (5,6,9,10) 조갯살맑은국(5,6,18) (백)배추김치(9)
	칼국수(5,6)		채소주먹밥(5)		무지개설기/보리차	감자구이(5)/우유(2)	도넛(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
	416/18		434/16		400/13	397/14	425/17(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 ⑮닭고기 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		
	국산	국산	배추	고춧가루	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	
	수산물		국산	국산	한우	-	국산	국산	국산	
					수산 및 식육가공품					
	동태(명태)	갈치	낙지	참치	닭강정		돈가스			
			다랑어	닭고기		돼지고기				
	외국산	외국산	외국산	원양산	국산		국산			
*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, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우럭(생이, 전복, 방어 및 부세										

*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(항태, 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

광진구센터 식단 구성			바로 보러가기!			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
일자						★사과/우유(2)	🌈고구마죽	
점심	★	자연식품	  			흑미밥 배추된장국(5,6) 소고기양파볶음(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9) 유부주먹밥(5)	수수밥 시금치맑은국(5,6) 동태살양념찜(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 머핀(1,2,5,6)/우유(2)	
	🌈	푸드브릿지: 고구마				674/25	656/26(634/26)	
	NEW!	그린테이블: 고구마치즈구이				674/25	656/26(634/26)	
오후간식		원산지 표시 대상 가공품	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	674/25	656/26(634/26)	
열량(Kcal) /단백질(g)	서울미래밥상		서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	674/25	656/26(634/26)
일자	5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수) 서울미래밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
일자	5(월) 대체 휴일		6(화)		7(수) 서울미래밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								
점심								