

2026년 10월 3~5세 급간식단표

※양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 제공 일반형 식단입니다※
발행처 : 영양팀

	월요일	화요일	수요일 한그릇day	목요일 채소랑day	금요일	토요일
				1	2(푸드브릿지1)	3
오전 간식				당근스틱/우유②	느타리버섯죽	
점심	식행동 개선을 위한 푸드브릿지 단계별 요리를 제공합니다. 10월의 식재료는 '느타리버섯' 입니다. 저염day 은 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다. 저염day 은 나트륨 저감화를 위해 제공합니다. 채소랑day 은 매주 목요일 식행동 개선을 위해 채소 스틱을 제공합니다. 한그릇day 은 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.			기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨ 숙주맑은국⑤⑥	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 열무된장국⑤⑥	 개천절
오후 간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동글레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
영양정보(kcal&g)				585/20	660/26	
	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전 간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤		자른 포도
점심	 대체 휴일	현미밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 쇠고기된장찌개죽⑤⑥⑩	돈육느타리버섯장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑮ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥	보리밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥	 한글날	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑨ 야채죽
오후 간식		간장비빔국수⑤⑥	편감자/우유②	햇케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
영양정보(kcal&g)		677/27	590/22	588/19		617/20
	12(저당day)	13	14	15	16	17
오전 간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프②⑤⑥⑩⑫	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안배운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 안배운김치죽⑤⑥⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 달볶음탕⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨ 근대맑은국⑤⑥	흑미밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨ 미소장국⑤⑥	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 느타리버섯맑은국⑤⑥	칼국수⑤⑥ 물만두①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨ 야채죽
오후 간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
영양정보(kcal&g)	680/20	591/31	617/22	586/21	620/22	585/19

	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)	24		
오전 간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유 ②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과		
점 심	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨ 애호박된장죽⑤⑥	현미밥 쇠고기맛국⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조 림①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨ 쇠고기파죽⑤⑥⑩	닭살깻볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥⑨⑩ 후식-자른 포도 깍두기⑨ 유부된장죽⑤⑥	보리밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨ 우거지맑은죽⑤⑥	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨ 비지된장죽⑤⑥	오므라이스①⑤⑥⑫ 북엇국⑤⑥ 깍두기⑨ 북어죽⑤⑥		
오후 간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동글레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤		
영양정보 (kcal&g)	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22	661/29		
	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31		
오전 간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유 ②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑩⑫	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유 ②		
점 심	수수밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 배추김치⑨ 부추된장죽⑤⑥	흑미밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨ 미역죽⑤⑥	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-바나나 배추김치⑨ 시래기된장죽⑤⑥	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨ 배추맑은죽⑤⑥	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨ 감자된장죽⑤⑥	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨ 야채죽		
오후 간식	크림리조트 ②⑤⑥⑩⑫	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 매밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	토마토⑫		
영양정보 (kcal&g)	655/26	591/24	673/27	649/21	679/24	591/22		
원산지 표시	쌀	김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥죽누룻지현미,찰쌀	배추	고춧가루					두부
	국내산	국내산	국내산					국내산
	수산물							수산/식용가공품
	고등어:국내산 오징어:국내산			참치통조림(다량어):원양산 완자(돼지고기):국내산 너비아니(돼지고기):국내산 떡갈비(돼지고기):국내산				
<식물알레르기 대체식품> - 달걀: 완살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 - 우유: 멸치, 두부, 해조류 - 생선: 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 - 육류: 생선류 - 콩: 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 - 땅콩: 견포도, 볶은콩, 계곡식 권장 ※()안에 들어간 식단은 알레르기 유아 대체식단입니다.								
<알레르기 유발 주요 식품군 안내> ①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *식단내 알러지 표시 번호 참조								

<식품알레르기 대체식품>

- 달걀: 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부
- 우유: 멸치, 두부, 해조류
- 생선: 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀
- 육류: 생선류
- 콩: 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기
- 땅콩: 건포도, 볶은콩, 제거식 권장

※()안에 들어간 식단은 알레르기 유아 대체식단입니다.

<알레르기 유발 주요 식품군 안내>

- ①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲감
- * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- *식단내 알러지 표시 번호 참조

■위 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있으며 다소 조정될 수 있습니다. ■

■저작이 어려운 유아들을 위해 즉 메뉴를 추가 제공합니다. ■

"언제나 균형적인 식단 제공으로 아이들의 건강을 위해 더욱 노력 하겠습니다"

결재	담당	원장
	이지향	박하나