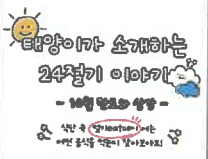


♥ 2026년 10월 국공립 해솔 어린이집 급·간식 (3~5세 일반형) ♥

이 식단은 어린이집 사정에 의하여 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

※ 강서구 어린이 급식지원센터의 영양사가 작성한 식단을 활용하고 있습니다. ※
(식단 작성자: 강서 어린이 급식지원센터 영양기획팀)

♣원산지♣
표시사항

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣.			1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽			
			백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 갯잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			
			부추전①⑤⑥ 519/24	단호박찜 보리차 566/17			
5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)	쌀: 국내산 콩: 국내산 두부: 국내산 순두부: 국내산 돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 쇠고기: 국내산 (한우) 참치: 원양산 배추김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 훈제 오리: 국내산 오리고기: 국내산	
	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배		
	백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 복어국①⑤⑥ 채소쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		
	소보로빵①②④⑥ 우유② 642/26	온메밀국수③⑤⑥ 691/28	찐고구마 동글레차 543/13				
12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)		
파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감	키위		
백미밥 두부살파국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨		
토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	틀레이크①②⑤⑥ 우유②			
544/26	501/19	596/15	562/20	643/24	466/20		
19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)		
당근스틱 마시는요구르트②	사과	배	굴	늙은호박죽	사과		
백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯갯국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타로스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨		
배추전⑤	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤			
544/16	601/17	503/27	654/21	590/21	381/9		
26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)		
오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴		
기장밥 달걀국④ 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭볶음⑤⑥⑬ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨		
유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동글레차	카스텔라①②⑥ 우유②			
669/26	531/18	637/19	512/24	668/25	366/10		

♥ 2026년 10월 국공립 해솔 어린이집 급·간식(0~2세 일반형)♥

이 식단은 어린이집 사정에 의하여 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

※ 강서구 어린이 급식지원센터의 영양사가 작성한 식단을 활용하고 있습니다. ※
(식단 작성자: 강서 어린이 급식지원센터 영양기획팀)

♣원산지♣
표시사항

식품의약품안전처에서 고시한 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다. 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴 옆에 아래의 번호를 식단에 표시하였습니다. ①난류(가금류) ②우유(유제품) ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(콩나물, 된장, 두부, 유부) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함 ⑲젓.			태양이가 소개하는 24월령 이야기 - 10월 월요상 - 식단 4 (2019.10.01)은 어떤 음식과 만나게 될까요?	1(목) 파프리카스틱 떠먹는요구르트② 백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨ 부추전①⑤⑥ 321/14	2(금) 근대죽 기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 백각두기⑨ 단호박찜 보리차 305/10	3(토) 개천절 
5(월) 대체공휴일 	6(화) 당근죽 백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 배추나물 백각두기⑨ 소보로빵①②④⑥ 우유② 408/16	7(수) 적당한데이 저당시리얼 우유② 백미밥 북엇국①⑤⑥ 채소쇠고기조림⑤⑥⑭ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 온메밀국수③⑤⑥ 440/20	8(목) 한로 사과 두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨ 찐고구마 동굴레차 311/9	9(금) 한글날 	10(토) 배 훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨ 222/7	쌀: 국내산 콩: 국내산 두부: 국내산
12(월) 파프리카스틱 떠먹는요구르트②	13(화) 크림수프②⑥⑮	14(수) 바나나	15(목) 깨죽	16(금) 서울미래밥상데이 단감	17(토) 키위	순두부: 국내산 돼지고기: 국내산
백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨ 토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 350/17	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백각두기⑨ 찐고구마 옥수수차 313/12	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨ 김가루주먹밥⑤⑥ 384/10	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이나물 백김치⑨ 찐감자 두유⑤ 369/13	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨ 틀케이크①②⑤⑥ 우유② 417/16	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨ 307/13	닭고기: 국내산 쇠고기: 국내산 (한우) 참차: 원양산 배추김치 배추: 국내산
19(월) 당근스틱 마시는요구르트②	20(화) 사과	21(수) 나Na다운데이 배	22(목) 굴	23(금) 상강eat데이 붉은호박죽	24(토) 사과	고춧가루: 국내산 훈제 오리: 국내산
백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백각두기⑨ 배추전⑤ 318/7	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨ 생크림케이크①②⑤⑥ 우유② 372/14	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클 단호박찜 보리차 306/15	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백각두기⑨ 우동⑤⑥ 421/14	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑭ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨ 삶은달걀① 두유⑤ 375/16	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백각두기⑨ 244/6	
26(월) 오이스틱 떠먹는요구르트②	27(화) 양배추죽	28(수) 서울미래밥상데이 바나나	29(목) 채소죽	30(금) 사과	31(토) 굴	
기장밥 달걀국④ 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨ 유부주먹밥⑤ 464/18	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨ 302/11	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ 팬케이크①②⑤⑥ 우유② 466/14	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭볶음⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨ 찐고구마 동굴레차 305/13	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살채첩볶음 ⑤⑥⑩⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨ 430/16	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑭ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨ 234/7	