

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026.09.18.

작상자 : 영양기획팀: 영양사 : 정술, 안민지, 조은채, 김아영, 김민경, 손혜원, 배재은, 박하나, 노혜진, 장은영, 주아람, 민경임, 김이경, 서주영

화곡어린이집

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토)개천절
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	개천절 (휴일)
	점 심	태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>절기(eat데이)</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			백미밥 미소장국⑤⑥ <u>간장닭볶음탕⑤⑥⑬</u> 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백각두기⑨	
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차	
	저 녘				돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)				525/20	506/20		
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과	이름덕후만 한글날 한글날	배
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ <u>간장닭강정①⑤⑥⑬</u> 배추나물 백각두기⑨	백미밥 복엿국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙간된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑬ 백김치⑨		혼제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차		
	저 녘		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 <u>배춧국⑤⑥</u> 버터닭고기구이②⑬ 연근조림⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑨ 백김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	617/25		663/31	544/17	222/7		
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)♥생일축하해요♥	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	바나나	깨죽	포도	키위
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	카래라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백각두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ <u>오이나물</u> 백김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백각두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑯⑰	사과	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	
	저 녘	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ <u>도라지나물⑤⑥</u> 백김치⑨	백미밥 조개살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 백각두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	597/28	505/20	590/22	576/20	657/29	307/13	
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과
	점 심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백각두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커들릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백각두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑩ <u>된장마파두부⑤⑥⑩</u> 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥⑤⑩ 숙간된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백각두기⑨
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤	
	저 녘	차조밥 닭곰탕⑥⑯ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백각두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ <u>상추무침⑤⑥</u> 백각두기⑨	기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ <u>간장닭볶음탕⑤⑥⑬</u> 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 백각두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	582/18	570/21	512/22	621/25	625/30	244/6	
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백각두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ <u>간장닭갈비⑤⑥⑬</u> 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살게첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②	
	저 녘	백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 백각두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지묵살구이⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 배추나물 백각두기⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 닭가슴살소금구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 백각두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	522/22	666/22	502/19	622/28	234/7	
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥		두부		배추	고춧가루	수입산
	국내산		국내산		국내산		한우
	돼지고기		오리고기		식육/어육가공품		산
	국내산		국내산		국내산		국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참		원양산		국내산		국내산

10월 식단표 (만 3-5세 연장)

화곡어린이집

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026.09.18.
작성자 : 영양기획팀: 영양사 : 정슬, 안민지, 조은혜, 김아영, 김민경, 손혜원, 배재은, 박하나, 노혜진, 장은영, 주아람, 민경일, 김이경, 서주영

첫 째 주	일자 / 요일			1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
	오전간식			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽	개천절		
	점 심	태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 <u>절기eat데</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!		백미밥 미소장국⑤⑥ <u>간장닭볶음탕⑤⑥⑬</u> 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식			부추전①⑤⑥	호박설기떡(단호박찜) 보리차			
	저 녁			돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)			847/33	883/32				
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)	
	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과	한글날(공휴일)	배	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ <u>간장닭강정①⑤⑥⑬</u> 배추나물 깍두기⑨	복엿국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차			
	저 녁		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 <u>배추국⑤⑥</u> 버터닭고기구이②⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑨ 배추김치⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)			974/40	1092/48	897/26		348/11	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화) ♥생일축하해요♥	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)	
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	바나나	깨죽	포도	키위	
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑤	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ <u>오이나물</u> 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	사과	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②		
	저 녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독푹이⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	930/44	834/33	920/34	885/31	983/44	466/20		
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)	
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늑은호박죽	사과	
	점 심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기못국⑤⑥⑬ <u>된장마파두부⑤⑥⑬</u> 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨	
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤		
	저 녁	차조밥 달콤탕⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ <u>간장닭볶음탕⑤⑥⑬</u> 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	956/34	898/33	858/38	973/39	980/42	381/9		
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)	
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴	
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ <u>간장달걀비⑤⑥⑬</u> 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살채볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②		
	저 녁	백미밥 근대국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지묵살구이⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 달걀술살캐러구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)	1028/40	876/35	1042/35	843/33	968/43	366/10		
원 산 지 표 시 사 항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산	수입산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품				
				참치	닭강정	훈제오리	생선커를릿	
알 레 르 기 유 발 식 품				다랑어	닭고기	오리고기	명태	
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓