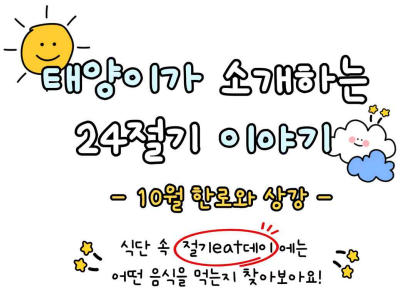
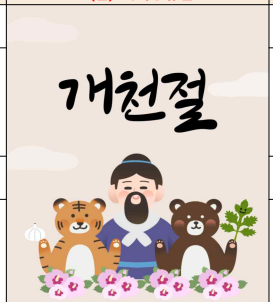
강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 9. 18.
작성자 : 영양기획팀

10월 식단표 (만 1-2세 연장형)

서울YMCA방화어린이집

	일자 / 요일				1(목)	2(금)
첫째주	오전간식				파프리카스틱 떠먹는 저당 요구르트②	근대죽
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양팟국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차
	저 녁				돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)				525/20	506/20
둘째주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날
	오전간식		당근죽	애호박죽	사과	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑭ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 쑥갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 백김치⑨	
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 둥굴레차	
	저 녁		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 김칫국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리들깻국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 무나물⑤⑨ 배추김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)		617/25	663/31	544/17	
셋째주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이
	오전간식	무차조죽	크림수프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감
	점 심	백미밥 두부실팟국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑭ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②
	저 녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금칫국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑱ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	597/28	505/20	590/22	576/20	657/29
넷째주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	귤	늙은호박죽
	점 심	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑭ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깻국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑭ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	학부모참여수업	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤
	저 녁	차조밥 닭곰탕⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	582/18	570/21		621/25	625/30
다섯째주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과
	점 심	< 현장학습 > 미소장국 소고기볶음밥 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	유뷰주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 둥굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②
	저 녁	백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 청경채무침 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대파쇠고깃국⑤⑥⑭ 두부조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 닭가슴살카레구이⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	522/22	666/22	502/19	622/28

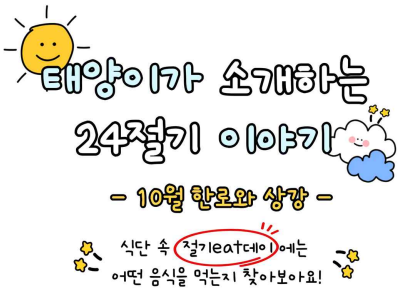
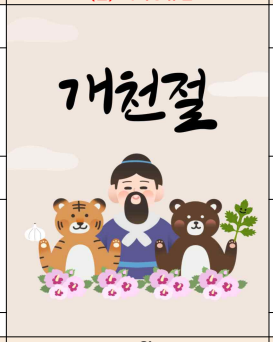
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품			
				참치	닭강정	훈제오리	생선커틀릿
				다랑어	닭고기	오리고기	명태
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣						

강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일 : 2026. 9. 18.
작성자 : 영양기획팀

10월 식단표 (만 3-5세 연장형)

서울YMCA방화어린이집

	일자 / 요일				1(목)	2(금)
첫째주	오전간식				파프리카스틱 떠먹는 저당 요구르트②	근대죽
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양팟국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차
	저 녁				돼지고기김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑮ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)				847/33	883/32
둘째주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날
	오전간식		당근죽	애호박죽	사과	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑭ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 쑥갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 둥굴레차	
	저 녁		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 김칫국⑨ 버터닭고기구이②⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리들깻국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑭ 무나물⑤⑨ 배추김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)		974/40	1092/48	897/26	
셋째주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이
	오전간식	무차조죽	크림수프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감
	점 심	백미밥 두부실팟국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑭ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑭⑱	바람떡 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②
	저 녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장똑똑이⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금칫국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑱ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	930/44	834/33	920/34	885/31	983/44
넷째주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	귤	늙은호박죽
	점 심	백미밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑭ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깻국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑭ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배추전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	학부모참여수업	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤
	저 녁	차조밥 닭곰탕⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	956/34	898/33		973/39	980/42
다섯째주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과
	점 심	< 현장학습 > 미소된장국 소고기볶음밥 깍두기	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 둥굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②
	저 녁	백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑭ 청경채무침 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대파쇠고깃국⑤⑥⑭ 두부조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 무챗국⑤⑥ 닭가슴살카레구이⑤⑥⑮ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	1028/40	876/35	1042/35	843/33	968/43

원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥	죽	두부	순두부	배추	고춧가루	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우
	돼지고기	닭고기	오리고기	식육/어육가공품			
				참치	닭강정	훈제오리	생선커틀릿
				다랑어	닭고기	오리고기	명태
	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	러시아산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣						