

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)				어린이집/유치원 발행일: 2026. 9. 15.			
작성자: 영양팀										
요일	월		화	수	목	금				
	★기호표시안내★				1	2				
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 유아용유기농치즈②	●신선과일(키위)				
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)				
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시								
	▶	대체메뉴								
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②				
열량/ 단백질	서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		427/20 kcal/g	427/17 kcal/g					
5			6	7(국없는날)	8	9				
오전 간식			●신선과일(바나나) 우유②	단호박스프②	●채소스틱(데친브로콜리) 유아용유기농치즈②					
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)					
			숙갓우동⑤⑥	빵류(소보로빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥					
			447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g					
오후 간식										
열량/ 단백질										
12			13	14	15	16				
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(파인애플) 우유②	들깨우죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 유아용유기농치즈②	●신선과일(배)				
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑫ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김치(깍두기⑨) 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
			김가루주먹밥⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) 딸기잼/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	두부텐더①⑤⑥				
			440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g			
오후 간식										
열량/ 단백질										
19			20	21(국없는날)	22	23				
오전 간식	잔과알(견과류,베리) 호상요구르트②		●신선과일(단감) 우유②	당근죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 유아용유기농치즈②	●신선과일(사과) 메밀차③				
점심	참쌀보리밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알케찹조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)				
			모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥				
			474/18 kcal/g	430/23 kcal/g	51/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g			
오후 간식										
열량/ 단백질										
26			27	28	29	30				
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(자른사과는포도) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(오이) 유아용유기농치즈②	쌀과자*현미차				
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑫⑬ 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역출기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)				
			칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	고구마맛탕⑤*우유②				
			426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g			
오후 간식										
열량/ 단백질										
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기		닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·하얀쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	호주산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우	외국산	호주산			
	김치	콩		수산물	◆ 가공 식품	해물완자전		미트볼		
배추·열매·이·블루·포함		고춧가루	두부류	콩비지		오징어	돼지고기	닭고기	소고기	
국내산		국내산	국내산		원양산	국내산	국내산	호주산	산	산
알레르기유발식품표시										
①난류		②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
⑪복숭아		⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲참	

선택 메뉴	♥생일식단♥	♣지구사랑의 날♣	★특별식(파스타데이)★			
오전 간식	●신선과일(굴)	●신선과일(배) 두유 ^⑤	블루베리밀크쉐이크			
점심	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 무생채 김치(배추김치 ^⑨)	기장밥 팽이버섯당면국 ^{⑤⑥} 두부탕수 ^{⑤⑥⑫} 취나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	로제파스타 ^{②⑤⑥⑫⑮⑯⑱} ◆미트볼구이 ^{①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯} 마늘빵 ^{①②⑤⑥} 양상추샐러드 ^{⑤⑥} 액상요구르트 ^②			
오후 간식	빵류(케이크 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②	온도토리묵밥 ^{⑤⑥⑨}	빵류(머핀 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②			
열량/ 단백질	457/20 kcal/g	443/14 kcal/g	622/24 kcal/g			