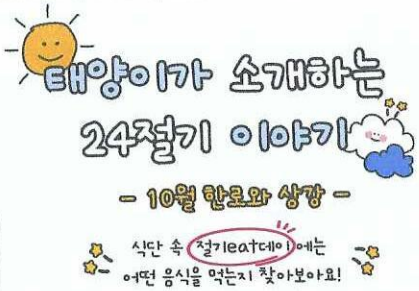




발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터
 발행일 : 2026. 9. 18.
 작성자 : 영양기획팀

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.
 * 밥·과일·채소·스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감소 없이 변경 가능합니다 * 만 1-2세 식단은 12개월부터 섭취가 가능합니다

첫 째 주	일자 / 요일			♥생일축하해요♥	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식			단호박죽	브로콜리죽	근대죽	
	점심			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	
	오후간식			생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	부추전①⑤⑥	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	
	열량(Kcal)/단백질(g)			389/12	307/12	327/13	
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식	두부영양죽⑤	당근죽	애호박죽	청경채죽		단호박죽
	점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 허브돼지고기구이⑩ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑩ 배추나물 백김치⑨	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑩ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갇된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨
	오후간식	오이스틱 마시는요구르트②	소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	사과 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	309/12	408/16	383/17	321/10		232/8
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	무차조죽	크림스프②⑥⑩	잔멸치죽	깨죽	표고버섯죽	녹두죽
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ (두부구이⑤) 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑩ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백김치⑨
	오후간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	단호박찜 동굴레차	배추전⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	단감 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	306/15	288/12	369/11	433/14	318/13	337/15
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)
	오전간식	배추죽	미역죽	시금치죽	파프리카죽	늪은호박죽	흑임자죽
	점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거진국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥⑤⑩ 숙갇된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백김치⑨
	오후간식	당근스틱 마시는요구르트②	찐고구마 보리차	토마토소스파게티②⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑧	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	배 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/7	312/10	321/16	463/15	358/12	264/7
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	청경채죽	양배추죽	아욱죽	채소죽	달걀영양죽①	감자죽
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑩ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨
	오후간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	바나나 우유②	찐감자 동굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②	
	열량(Kcal)/단백질(g)	332/14	401/15	364/11	304/13	447/18	248/7
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기
	밥		두부		배추		고춧가루
	국내산		국내산		국내산		국내산
	국내산		국내산		국내산		국내산
	국내산		국내산		국내산		국내산
알레르기 유발식품	돼지고기		닭고기		오리고기		
	국내산		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		
	국내산		국내산		국내산		

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



발행처 : 강서구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일 : 2026. 9. 18.

작성자 : 영양기획팀

식단표 내 괄호는 확정된 메뉴로 직접 수정하여 게시해주세요.

* 밥·과일·채소·스틱·김치·빵·떡·차류는 같은 종류 내에서 식단 감소 없이 변경 가능합니다 * 만 1-2세 식단은 12개월부터 섭취가 가능합니다

작성일자 : 영양기획팀 * 밥·과일·채소·육·김치·빵·채류는 같은 종류 내에서 식단 간수 없이 변경 가능합니다. * 1~2세 어린이는 12~14세 어린이와 동일하게 작성합니다.

첫째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)		
	저녁				돼지고기백치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)				204/6	207/10		
둘째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날		
	저녁	백미밥 모듬버섯전골⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 잔멸치볶음⑤ 백김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑩ 연근조림⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑨ 백김치⑨			
	열량(Kcal)/단백질(g)	248/16	209/9	223/11	255/9			
셋째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)		
	저녁	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 열갈이나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)	247/11	192/8	206/12	207/7	239/13		
넷째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강		
	저녁	차조밥 닭곰탕⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음 ⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)	264/11	198/7	263/10	200/11	250/14		
다섯째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)		
	저녁	백미밥 근대국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 청경채무침 백깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 배추나물 백깍두기⑨	수수밥 무칫국⑤⑥ 닭가슴살카레구이⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기⑨		
	열량(Kcal)/단백질(g)	196/8	221/11	200/8	218/7	192/12		
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥		죽		두부		순두부	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품	돼지고기		닭고기		오리고기		원양산	
	국내산		국내산		국내산		원양산	
	국내산		국내산		국내산		원양산	
	국내산		국내산		국내산		원양산	

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

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