

10월 옥계어린이집을 점심 및 간식 식단(3-5세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	머핀빵①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				636kcal/25g	648kcal/28g	
오전간식	5일	6일	7일 ㉠㉡	8일	9일	10일
점심		사과	당근스틱/ 떠먹는요거트②	채소죽		두유⑤
오후간식		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
에너지/단백질		찐고구마/우유② 585kcal/23g	잔치국수⑤⑥ 681kcal/38g	단팥빵①②④⑥/우유② 761kcal/30g		*석식에 기재 441kcal/20g
오전간식	12일 배	13일 ㉢㉣㉤㉥㉦	14일	15일	16일(영아반소풍) 굴	17일
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑬ 달걀찜국① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:오렌지주스	혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림 ⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮 밥 ⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥ /보리차	크림스파게티②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨ /동굴레차	시리얼+우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	557kcal/26g	601kcal/27g	640kcal/28g	655kcal/31g	605kcal/27g	397kcal/21g
오전간식	19일	20일	21일 ㉧㉨	22일	23일	24일
점심	누룽지죽	바나나/우유②	파프리카스틱/떠먹는요거트②	사과/우유②	과천서울랜드 소풍 김밥 제공	우유②
오후간식	백미밥 순두부백탕⑤ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑬ 배추김치⑨ 키위
에너지/단백질	618kcal/33g	633kcal/29g	677kcal/32g	603kcal/26g		576kcal/26g
오전간식	26일	27일 ㉩㉪㉫㉬㉭	28일	29일	30일(생일잔치)	31일
점심	굴	배	오이스틱/떠먹는요거트②	시리얼+우유②	채소죽	우유②
오후간식	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기시래기볶음밥 ⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지
에너지/단백질	621kcal/28g	550kcal/23g	552kcal/31g	737kcal/30g	496kcal/20g	418kcal/17g

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 및 수산물 가공품

너비아니(돼지고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자트 등이 있으나, 개인마다 알레르기 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

10월 옥계어린이집을 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	머핀빵①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일 ㉠㉡	8일	9일	10일
점심		사과	당근스틱/ 떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽		두유⑤
오후간식		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ *숙주나물 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
에너지/단백질		찐고구마/우유② 426kcal/17g	잔치국수⑤⑥ 474kcal/27g	단팥빵①②④⑥/우유② 537kcal/22g		*석식에 기재 330kcal/15g
오전간식		12일	13일 ㉢㉣㉤㉥㉦	14일	15일	16일(영아반소풍)
점심	배	포도/우유②	방울토마토⑫/치즈② 소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑩ 달걀찜국① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:오렌지주스	미숫가루우유②⑤	굴	두유⑤ 돼지고기데리야끼덮 밥 ⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	소고기채소주먹밥 ⑤⑥⑩ 보리차	*석식에 기재
에너지/단백질	찐감자/우유② 408kcal/19g	우영주먹밥⑤⑥ /보리차 436kcal/20g	크림스파게티②⑤⑥ 437kcal/20g	김치전①⑤⑥⑨ /등굴레차 483kcal/23g	모닝빵①②⑥/우유② 450kcal/20g	302kcal/16g
오전간식	19일	20일	21일 ㉧㉨㉩	22일	23일(유아반소풍)	24일
점심	누룽지죽	바나나/우유②	파프리카스틱/떠먹는요거트②	사과/우유②	포도	우유②
오후간식	백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 열갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑩ 배추김치⑨ 키위
에너지/단백질	삶은달걀①/우유② 447kcal/24g	우동⑤⑥ 457kcal/21g	찐고구마/우유② 516kcal/25g	후리가게주먹밥⑤ /보리차 438kcal/19g	잼샌드위치①②⑥ /우유② 425kcal/19g	*석식에 기재 352kcal/15g
오전간식	26일	27일 ㉪㉫㉬㉭㉮	28일	29일	30일(생일잔치)	31일
점심	굴	배	오이스틱/떠먹는요거트②	시리얼+우유②	채소죽	우유②
오후간식	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기시래기볶음 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지
에너지/단백질	물만두⑤⑥⑩/우유② 449kcal/20g	찐단호박/우유② 403kcal/17g	칼국수⑤⑥ 390kcal/22g	유부초밥⑤⑥/보리차 536kcal/22g	케이크①②⑥/우유② 496kcal/20g	*석식에 기재 317kcal/13g

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기 	돼지고기 	닭고기 	오리고기 	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육 및 수산물 가공품

너비아니(돼지고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

10월 어린이집·유치원을 점심 및 간식 식단(3-5세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	머핀빵①②⑥ /우유②	
에너지/탄백질				636kcal/25g	648kcal/28g	
오전간식	5일	6일	7일 ㉠㉡	8일	9일	10일
점심		사과	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽		두유⑤
오후간식		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ *숙주들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
에너지/탄백질		찐고구마/우유② 585kcal/23g	잔치국수⑤⑥ 681kcal/38g	단팥빵④⑥/우유② 761kcal/30g		*석식에 기재 441kcal/20g
오전간식	12일	13일 ㉢㉣㉤㉥	14일	15일	16일(영아반소풍)	17일
점심	배	포도/우유②	방울토마토⑫/치즈② 소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑩ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:오렌지주스	미숫가루우유②⑤	굴	두유⑤
오후간식	백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	크림스파게티②⑤⑥	혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥ ⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮 밥 ⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 파인애플
에너지/탄백질	557kcal/26g	601kcal/27g	640kcal/28g	655kcal/31g	605kcal/27g	397kcal/21g
오전간식	19일	20일	21일 ㉦㉧	22일	23일(유아반소풍)	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	김밥①⑤⑬	오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑩ 배추김치⑨ 키위
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	잼샌드위치①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/탄백질	618kcal/33g	633kcal/29g	677kcal/32g	603kcal/26g	576kcal/26g	470kcal/19g
오전간식	26일	27일 ㉨㉩㉪㉫	28일	29일	30일(생일잔치)	31일
점심	굴	배	오이스틱/떠먹는요거트②	시리얼+우유②	채소죽	우유②
오후간식	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기시래기볶음밥 ⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 순살찜닭⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 오렌지
에너지/탄백질	물만두⑤⑥⑩/우유② 621kcal/28g	찐단호박/우유② 550kcal/23g	칼국수⑤⑥ 552kcal/31g	유부초밥⑤⑥/보리차 737kcal/30g	케이크①②⑥/우유② 496kcal/20g	*석식에 기재 418kcal/17g

원산지 표시	쌀 		콩 			배추김치 		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	 쇠고기	 돼지고기	 닭고기	 오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품			너비아니(돼지고기: 국내산)/ 치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)									

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO₂(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

10월 어린이집·유치원을 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	머핀빵①②⑥ /우유②	
에너지/탄백질				436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일 ③⑤	8일	9일	10일
점심		사과 수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스⑤ ⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑮ *숙주나물 깍두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식		찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	단팥빵①②④⑥/우유②		*석식에 기재
에너지/탄백질		426kcal/17g	474kcal/27g	537kcal/22g		330kcal/15g
오전간식	12일	13일 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	14일	15일	16일 영아반소풍	17일
점심	배	포도/우유②	방울토마토⑫/치즈② 소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑮ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:오렌지주스	미숫가루우유②⑤	굴 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥ ⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	두유⑤ 돼지고기데리야끼덮 밥 ⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥ /보리차	크림스파게티②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨ /동굴레차	시리얼+우유②	*석식에 기재
에너지/탄백질	408kcal/19g	436kcal/20g	437kcal/20g	483kcal/23g	450kcal/20g	302kcal/16g
오전간식	19일	20일	21일 ㉛㉜㉝	22일	23일 유아반소풍	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 깍두기⑨	포도 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	우유② 오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑮ 배추김치⑨ 키위
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	찐고구마/우유②	후리가케주먹밥⑤ /보리차	잼샌드위치①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/탄백질	447kcal/24g	457kcal/21g	516kcal/25g	438kcal/19g	425kcal/19g	352kcal/15g
오전간식	26일	27일 ㉞㉟㊱㊲㊳㊴	28일	29일	30일 생일잔치	31일
점심	굴	배	오이스틱/떠먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥 ⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유②	채소죽	우유②
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	찐단호박/우유②	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/보리차	케이크①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/탄백질	449kcal/20g	403kcal/17g	390kcal/22g	536kcal/22g	496kcal/20g	317kcal/13g

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품												
	너비아니(돼지고기: 국내산)/ 치킨넛(닭고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)												

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

10월 옥계어린이집을 위한 저녁 식단(3-5세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일
저녁				흑미밥 부추된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼소스 조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩ 두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	
에너지/단백질				334kcal/20g	419kcal/13g	
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
저녁		수수밥 *김치국⑤⑥⑨ 돼지고기구이⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭고기구아짜 ⑤⑥⑬ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 도토리묵온국⑤⑥ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨		<오후간식> 과배기빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질		326kcal/19g	392kcal/17g	395kcal/24g		292kcal/9g
	12일	13일	14일	15일	16일 영아반소풍	17일
저녁	백미밥 숙주맑은국 소고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 김국⑤⑥ 돼지고기감자볶음 ⑤⑥⑩ 호박나물 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기묵국⑥ 스크램블에그①②⑤ 방울토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 훈제오리시금치볶음⑤ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 크림빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질	336kcal/19g	346kcal/18g	369kcal/18g	389kcal/15g	334kcal/18g	240kcal/9g
	19일	20일	21일	22일	23일 유아반소풍	24일
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어오이볶음 ⑤⑥⑬ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀팥국① 새우살굴소스볶음 ⑤⑨⑬ 순두부흑임자소스샐 러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고구마된장국⑤⑥ 닭고기파프리카찜 ⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 미역초무침 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 옥수수스프②⑥ /모닝빵①②⑥
에너지/단백질	368kcal/18g	382kcal/23g	341kcal/18g	347kcal/15g	334kcal/18g	176kcal/4g
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
저녁	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기장독묵이 ⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 소고기양념찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ *오징어두루치기 ⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑨	보리밥 시래기맑은국 닭고기콩나물찜 ⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 호박찜⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 멸치주먹밥⑤⑥ /보리차
에너지/단백질	351kcal/18g	432kcal/21g	374kcal/17g	343kcal/19g	390kcal/20g	146kcal/6g

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기 	돼지고기 	닭고기 	오리고기 	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육 및 수산물 가공품			너비아니(돼지고기: 국내산)/ 치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)										

- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 3-5세용 저녁식단은 3-5세의 하루 에너지 필요추정량 1,400kcal, 단백질 권장섭취량 25g을 기준으로 작성되었습니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- *야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- *조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.
- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 기본 식재료만 제공해 드립니다. 어린이집 사정을 고려하여 기본 식재료 외에 기타 식재료를 첨가하여 조리하실 수 있습니다.

※ 가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

10월 옥계어린이집을 위한 저녁 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일	토 3일
저녁				흑미밥 부추된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼소스 조림⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩ 두부찜+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	
에너지/단백질				217kcal/13g	272kcal/9g	
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
저녁		수수밥 *안매운김치⑤⑥⑨ 돼지고기구이⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭고기구마⑤⑥⑬ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 도토리묵온국⑤⑥ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨		<오후간식> 과배기빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질		209kcal/12g	255kcal/11g	257kcal/16g		235kcal/8g
	12일	13일	14일	15일	16일	17일
저녁	백미밥 숙주맑은국 소고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 김국⑤⑥ 돼지고기감자볶음 ⑤⑥⑩ 호박나물 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기묵국⑥ 스크램블에그①②⑤ 방울토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 훈제오리시금치볶음⑤ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 크림빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질	219kcal/12g	225kcal/12g	240kcal/12g	253kcal/10g	224kcal/12g	202kcal/8g
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어오이볶음 ⑤⑥⑬ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀팥국① 새우살굴소스볶음 ⑤⑨⑬ 순두부흑임자소스샐 러드①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고구마된장국⑤⑥ 닭고기파프리카찜 ⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 미역초무침 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 옥수수스프②⑥ /모닝빵①②⑥
에너지/단백질	239kcal/12g	248kcal/15g	222kcal/12g	225kcal/10g	217kcal/11g	114kcal/3g
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
저녁	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기장독육이 ⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 소고기양념찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ *안매운오징어두루 치기⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑨	보리밥 시래기맑은국 닭고기콩나물찜 ⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 호박찜⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 멸치주먹밥⑤⑥ /보리차
에너지/단백질	228kcal/12g	281kcal/14g	254kcal/11g	223kcal/12g	253kcal/13g	95kcal/4g

원산지 표시	쌀 			콩 		배추김치 		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기 	돼지고기 	닭고기 	오리고기 	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육 및 수산물 가공품			너비아니(돼지고기: 국내산)/ 치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)										

- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 1-2세용 저녁식단은 1-2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성되었습니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
*야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.
- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 기본 식재료만 제공해 드립니다. 어린이집 사정을 고려하여 기본 식재료 외에 기타 식재료를 첨가하여 조리하실 수 있습니다.

※ 가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

옥계어린이집을 위한 10월 초기, 중기, 후기 이유식

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	식단 안내			1일	2일	3일
초기	* 식단의 '에너지/단백질'은 '중·후기 이유식'에 해당됨.			브로콜리미음	브로콜리미음	
중기				두부양배추죽⑤	달걀노른자브로콜리죽①	
후기				두부양배추무른밥⑤	달걀노른자브로콜리무른밥①	
에너지/단백질				133kcal/4g	146kcal/4g	
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
초기		사과미음	사과미음	청경채미음		청경채미음
중기		닭가슴살근대죽⑮	달걀노른자당근죽①	소고기청경채죽⑮		두부김가루죽⑤
후기		닭가슴살근대무른밥⑮	달걀노른자당근무른밥①	소고기청경채무른밥⑮		두부김가루무른밥⑤
에너지/단백질		133kcal/7g	145kcal/4g	140kcal/5g		132kcal/5g
	12일	13일	14일	15일	16일	17일
초기	무미음	무미음	무미음	오이미음	오이미음	오이미음
중기	소고기애호박죽⑮	두부버섯죽⑤	소고기무죽⑮	달걀노른자콩나물죽①⑤	소고기오이죽⑮	달걀노른자채소죽①
후기	소고기애호박무른밥⑮	두부버섯무른밥⑤	소고기무무른밥⑮	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	소고기오이무른밥⑮	달걀노른자채소무른밥①
에너지/단백질	142kcal/5g	131kcal/4g	142kcal/5g	116kcal/5g	141kcal/5g	145kcal/4g
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
초기	바나나미음	바나나미음	바나나미음	소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮
중기	순두부열무죽⑤	닭가슴살파프리카죽⑮	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	소고기숙주죽⑮	달걀노른자양파죽①
후기	순두부열무무른밥⑤	닭가슴살파프리카무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	소고기숙주무른밥⑮	달걀노른자양파무른밥①
에너지/단백질	121kcal/4g	134kcal/7g	142kcal/4g	130kcal/4g	141kcal/5g	145kcal/4g
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
초기	감자미음	감자미음	감자미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음
중기	소고기감자죽⑮	두부부추죽⑤	닭가슴살채소죽⑮	달걀노른자애호박죽①	소고기시금치죽⑮	두부우거지죽⑤
후기	소고기감자무른밥⑮	두부부추무른밥⑤	닭가슴살채소무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥①	소고기시금치무른밥⑮	두부우거지무른밥⑤
에너지/단백질	149kcal/5g	132kcal/4g	135kcal/7g	144kcal/4g	144kcal/5g	133kcal/4g
원산지표시	쌀 		콩 		축산물	
	밥	죽	두부	순두부	쇠고기 	닭고기 
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/한우	국내산

- 식품 알레르기가 있는 영아의 경우 알레르기를 유발하는 해당 이유식을 중단합니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. 식품 알레르기는 진단서에 근거하여 관리해 주세요. *주재료에 대한 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴를 번호로 표기하였습니다.
- 초기 이유식은 생후 4~5개월 영아에게, 중기 이유식은 생후 6~8개월 영아에게, 후기 이유식은 생후 9~11개월 영아에게 제공합니다.

