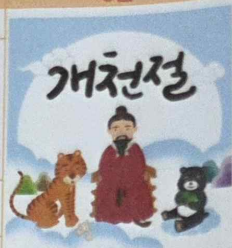
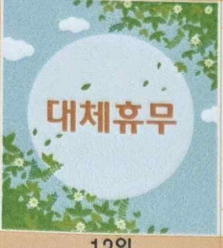
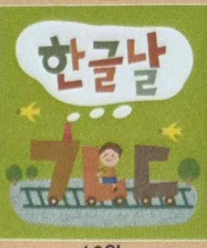
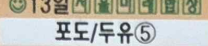


청담어린이집 10월 점심 및 간식 식단(3-5세)

-새결, 배움, 키움반-

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
오전간식				1일	2일	3일
점심				크림스프②⑥ 흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	포도 백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루수먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				636kcal/25g	648kcal/28g	
오전간식	5일	6일	7일 	8일	9일	10일
점심		사과 수수밥 돌기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기파래라이스⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 파두기⑨ 후식:파인애플	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨		두유⑤ 참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식				맘모스빵①②④⑥/우유②		*식식에 기재
에너지/단백질				761kcal/30g		441kcal/20g
오전간식	12일	13일 	14일	15일	16일	17일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	포도/두유⑤ 차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	방울토마토⑦/치즈② 소고기무밥+양념장⑤⑥⑬ 달걀찜국① 아욱나물⑤⑥ 파두기⑨ 후식:과제주스	바나나[생일축하합니다] 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	달걀죽① 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	두유⑤ 돼지고기데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 썩갠닭국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥ /보리차	크림스파게티②⑤⑥	케이크, 피자①②⑥ /우유②	시리얼+우유②	*식식에 기재
에너지/단백질	557kcal/26g	601kcal/27g	640kcal/28g	693kcal/27g	516kcal/22g	397kcal/21g
오전간식	19일	20일	21일 	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 해물새우계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 파두기⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 배추김치⑨	소고기죽⑬ 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추쌈 배추김치⑨	우유② 오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑬ 배추김치⑨ 키위
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	찐고구마/우유②	후리가게주먹밥⑤ /보리차	잼샌드위치①②⑥ /우유②	*식식에 기재
에너지/단백질	618kcal/33g	633kcal/29g	677kcal/32g	603kcal/26g	682kcal/31g	470kcal/19g
오전간식	26일	27일 	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	단감 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떠먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 파두기⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	바나나 [현장학습] 소고기계소주먹밥⑤⑥⑬ 방울토마토⑫ 보리차	우유② 두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순원장국⑤⑥ 파두기⑨ 오렌지
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	찐단호박/우유②	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/결명자차	카스테라①②⑥/우유②	*식식에 기재
에너지/단백질	621kcal/28g	550kcal/23g	552kcal/31g	737kcal/30g	432kcal/14g	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	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 ⑧계 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.

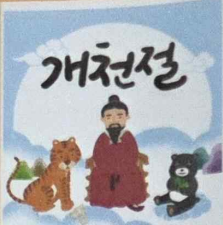
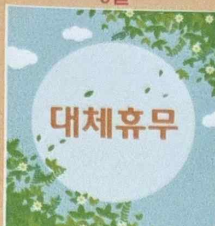
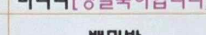
*가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

청담어린이집 10월 점심 및 간식 식단(1-2세)

-다정반-

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
				1일	2일	3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일 	8일	9일	10일
점심		사과 수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떡먹는요거트② 돼지고기레라이스⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 파두기⑨ 후식:파인애플	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주나물 배추김치⑨	한글날 	참치새우볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	12일	13일 	14일	15일	16일	17일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	포도/두유⑤ 차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	방울토마토⑫/지츠② 소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑬ 달걀찜국① 아욱나물⑤⑥ 파두기⑨ 후식:과채주스	바나나 	달걀죽① 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기테리야끼덮밥 ⑤⑥⑬ 숙각맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	19일	20일	21일 	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 해물새우케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카스틱/떡먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 파두기⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 배추김치⑨	소고기죽⑬ 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	우유② 오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑬ 배추김치⑨ 키위
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	26일	27일 	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	단감 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떡먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 파두기⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	바나나 	우유② 두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 파두기⑨ 오렌지
오후간식						
에너지/단백질						

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 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.
- 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.

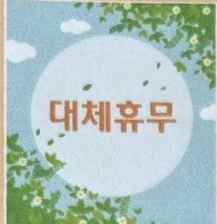
※가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

청담어린이집 10월 점심 및 간식 식단(1-2세)

-사랑, 마음반-

발행일 : 2026년 9월 18일

광천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
				1일	2일	3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일 ㉠㉡	8일	9일	10일
점심		사과 수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떡먹는요거트② 돼지고기떡볶이⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 파두기⑨ 후식:파인애플	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑮ *숙주나물 배추김치⑨		두유⑤ 참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식						*석식에 기재
에너지/단백질						330kcal/15g
오전간식	12일	13일 ㉢㉣㉤㉥㉦	14일	15일	16일	17일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김치반⑤⑥ 배추김치⑨	포도/두유⑤ 차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	방울토마토⑫/치즈② 소고기무밥+양념장⑤⑥⑮ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 파두기⑨ 후식:과채주스	바나나[생일축하합니다] 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 순살찜닭⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀죽① 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	두유⑤ 돼지고기떡볶이떡볶이⑤⑥⑩ 숙자맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식						*석식에 기재
에너지/단백질						302kcal/16g
오전간식	19일	20일	21일 ㉧㉨	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 해물새우케첩조림⑤⑥⑨⑫ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	파프리카스틱/떡먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 파두기⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 배추김치⑨	소고기죽⑮ 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	우유② 오므라이스①⑤⑫ 용감탕⑮ 배추김치⑨ 키위
오후간식						*석식에 기재
에너지/단백질						352kcal/15g
오전간식	26일	27일 ㉩㉪㉫㉬㉭	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	단감 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑰ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떡먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 파두기⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	바나나 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨	우유② 두부소보로된장밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 파두기⑨ 오렌지
오후간식						*석식에 기재
에너지/단백질						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 ⑧계 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) ⑲'자' 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.