

10월 어린이집을 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 팥두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥/우유②	
에너지/단백질				636kcal/25g	648kcal/28g	
오전간식	5일	6일	7일[생일식단]	8일	9일	10일
점심		사과	배	채소죽		두유⑤
오후간식		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주들깨나물⑤⑥ 팥두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
에너지/단백질		편고구마/우유② 585kcal/23g	케이크①②⑥/우유② 693kcal/27g	소보로빵①②④⑥/우유② 761kcal/30g		*석식에 기재 441kcal/20g
오전간식		12일	13일[제물미데이]	14일[견학식단]	15일	16일
점심		배	포도/우유②	바나나	미숫가루우유②⑤	달걀죽①
오후간식		백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기테라야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 숙가맑은국 배추김치⑨ 파인애플
에너지/단백질		편감자/우유② 557kcal/26g	우영볶음밥⑤⑥/보리차 601kcal/27g	롤빵①②⑥/우유② 594kcal/18g	김치전①⑤⑥⑨ /보리차 655kcal/31g	시리얼+우유② 705kcal/30g
오전간식		19일	20일	21일[제물미데이]	22일	23일
점심		누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떡먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	포도 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추쌈 배추김치⑨
에너지/단백질		삶은달걀①/우유② 618kcal/33g	우동⑤⑥ 633kcal/29g	편고구마/우유② 677kcal/32g	후리가게주먹밥⑤ /보리차 603kcal/26g	잼샌드위치①②⑥ /우유② 576kcal/26g
오전간식		26일	27일[제물미데이]	28일	29일	30일
점심		굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑦ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떡먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	채소죽 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
에너지/단백질		물만두⑤⑥⑩/우유② 621kcal/28g	편단호박/우유② 550kcal/23g	칼국수⑤⑥ 552kcal/31g	유부초밥⑤⑥/보리차 737kcal/30g	카스테라①②⑥/우유② 722kcal/30g

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	원양산
식육 및 수산물 가공품		너비아니(돼지고기: 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 어린이집을 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 팥두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥/우유②	
에너지/단백질				436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일[생일식단]	8일	9일	10일
점심		사과 수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	배 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주나물 팥두기⑨		두유⑤ 참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	12일	13일[세월호참사]	14일[권학식단]	15일	16일	17일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨	포도/우유② 차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	바나나 소고기채소주먹밥⑤⑥⑬ 방울토마토⑫ 보리차	미숫가루우유②⑤ 혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	달걀죽① 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑦ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	두유⑤ 돼지고기테라야끼덮밥⑤⑥⑩ 숙가맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	19일	20일	21일[가]	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떡먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	포도 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	우유② 오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑬ 배추김치⑨ 키위
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식	26일	27일[세월호참사]	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑦ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떡먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	채소죽 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨	우유② 두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 팥두기⑨ 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	원양산
식육 및 수산물 가공품													
너비아니(돼지고기: 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) ⑲잣 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.