

10월 금하새빛어린이집을 점심 및 간식 식단(3-5세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일
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	8일	9일
점심		사과 수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주들깨나물⑤⑥ 팥두기⑨	
오후간식		편고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥/우유②	
에너지/단백질		585kcal/23g	681kcal/38g	761kcal/30g	
오전간식	12일	13일	14일	15일	16일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	포도/우유② 차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	바나나 소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 방울토마토⑫ 보리차	미숫가루우유②⑤ 혼합잡곡밥 시금치맑은국 오리고기부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	콩 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	편감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	롤빵①②⑥/우유②	김치전①⑤⑥⑨/등굴레차	시리얼+우유②
에너지/단백질	557kcal/26g	601kcal/27g	594kcal/18g	655kcal/31g	605kcal/27g
오전간식	19일	20일	21일	22일	23일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상주샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	배 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	편고구마/우유②	후리가게주먹밥⑤/보리차	케이크①②⑥/우유②
에너지/단백질	618kcal/33g	633kcal/29g	677kcal/32g	603kcal/26g	693kcal/27g
오전간식	26일	27일	28일	29일	30일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떠먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	채소죽 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	편단호박/우유②	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/결명자차	카스테라①②⑥/우유②
에너지/단백질	621kcal/28g	550kcal/23g	552kcal/31g	737kcal/30g	722kcal/30g

	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
원산지 표시	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)/ 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) 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.

10월 금하새빛어린이집을 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목 1일	금 2일
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	8일	9일
점심		사과 수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주나물 팥두기⑨	
오후간식		편고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥/우유②	
에너지/단백질		426kcal/17g	474kcal/27g	537kcal/22g	
오전간식	12일	13일	14일	15일	16일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	포도/우유② 차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	바나나 소고기채소주먹밥⑤⑥⑬ 방울토마토⑫ 보리차	미숫가루우유②⑤ 혼합잡곡밥 시금치맑은국 오리고기부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	굴 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	편감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	롤빵①②⑥/우유②	김치전①⑤⑥⑨/등굴레차	시리얼+우유②
에너지/단백질	408kcal/19g	436kcal/20g	432kcal/14g	483kcal/23g	450kcal/20g
오전간식	19일	20일	21일	22일	23일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상주샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	배 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	편고구마/우유②	후리가게주먹밥⑤/보리차	케이크①②⑥/우유②
에너지/단백질	447kcal/24g	457kcal/21g	516kcal/25g	438kcal/19g	496kcal/20g
오전간식	26일	27일	28일	29일	30일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떠먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	채소죽 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	편단호박/우유②	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/결명자차	카스테라①②⑥/우유②
에너지/단백질	449kcal/20g	403kcal/17g	390kcal/22g	536kcal/22g	511kcal/21g

	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
원산지 표시	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)/ 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) 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.