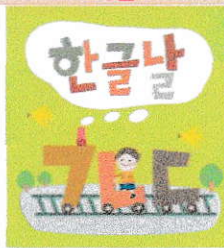


10월 별짜어린이집 점심 및 간식 식단

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금
오전간식				1일 크림스프②⑥	2일 포도
점심				혹미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨
오후간식 에너지/단백질				김가루주먹밥⑤⑥/우유② 436kcal/17g	마들렌①②⑥/우유② 467kcal/20g
오전간식	5일 	6일 사과	7일 (휴일) 당근스틱/떠먹는요거트②	8일 채소죽	9일 
점심		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:케위	보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑫ *숙주나물 팥두기⑨	
오후간식 에너지/단백질		편고구마/우유② 426kcal/17g	잔치국수⑤⑥ 474kcal/27g	소보로빵①②④⑥/우유② 537kcal/22g	
오전간식	12일 배	13일 (생일잔치) 포도/우유②	14일 방울토마토⑫/치즈② 소고기무밥+양념장⑤⑥⑫	15일 미숫가루우유②⑤	16일 부모님과 함께 가는 신나는 가을소풍
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	달걀찜국① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	혼합잡곡밥 시금치맑은국 오리고기부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	
오후간식 에너지/단백질	편감자/우유② 408kcal/19g	볶음밥⑤⑥/보리차 436kcal/20g	크림스파게티②⑤⑥ 437kcal/20g	배추야채전①⑤⑥⑨ /등굴레차 483kcal/23g	
오전간식	19일 누룽지죽	20일 (생일잔치) 배	21일 (휴일) 파프리카스틱/떠먹는요거트②	22일 사과/우유②	23일 소고기죽⑫
점심	백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 순살찜닭⑤⑥⑫ 브로콜리나물 배추김치⑨	미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상주샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨
오후간식 에너지/단백질	삶은달걀①/우유② 447kcal/24g	케이크①②⑥/우유② 496kcal/20g	편고구마/우유② 516kcal/25g	후리가케주먹밥⑤/보리차 438kcal/19g	잼샌드위치①②⑥/우유② 493kcal/22g
오전간식	26일 굴	27일 (생일잔치) 배	28일 오이스틱/떠먹는요거트②	29일 (통곡물)시리얼+우유②	30일 단감
점심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 무나물 배추김치⑨	혹미밥 오징어부추국⑤⑥⑫ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑫ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨
오후간식 에너지/단백질	물만두⑤⑥⑩/우유② 449kcal/20g	편단호박/우유② 403kcal/17g	갈국수⑤⑥ 390kcal/22g	유부초밥⑤⑥/결명자차 536kcal/22g	카스테라①②⑥/우유② 462kcal/20g

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