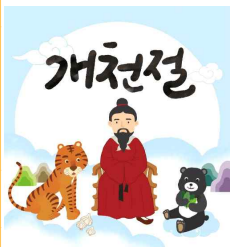
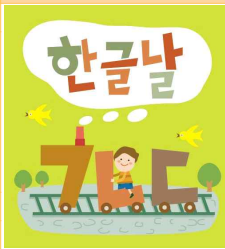


10월 어린이집·유치원을 점심 및 간식 식단(3-5세)

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 팥두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				636kcal/25g	648kcal/28g	
오전간식	5일	6일	7일(차임)	8일	9일	10일
점심		사과	당근스틱/떠먹는요거트②	채소죽		두유⑤
오후간식		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑮ *숙주들깨나물⑤⑥ 팥두기⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
에너지/단백질		편고구마/우유② 585kcal/23g	잔치국수⑤⑥ 681kcal/38g	소보로빵①②④⑥/우유② 761kcal/30g		*석식에 기재 441kcal/20g
오전간식		12일	13일(서울미래발전)	14일		15일
점심	배	포도/우유②	방울토마토⑫/치즈②	미숫가루우유②⑤	달걀죽①	두유⑤
오후간식	백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김차반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	소고기무밥+양념장⑤⑥⑮ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 파인애플
에너지/단백질	편감자/우유② 557kcal/26g	우영주먹밥⑤⑥ /보리차 601kcal/27g	크림스파게티②⑤⑥ 640kcal/28g	김치전①⑤⑥⑨ /동굴레차 655kcal/31g	시리얼+우유② 705kcal/30g	*석식에 기재 397kcal/21g
오전간식	19일	20일	21일(차임)	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	배 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 순살찜⑤⑥⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기죽⑮ 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추쌈 배추김치⑨	우유② 오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑮ 배추김치⑨ 키위
에너지/단백질	삶은달걀①/우유② 618kcal/33g	우동⑤⑥ 633kcal/29g	편고구마/우유② 677kcal/32g	케이크①②⑥(떡)/우유② 693kcal/27g	잼샌드위치①②⑥ /우유② 682kcal/31g	*석식에 기재 470kcal/19g
오전간식	26일	27일(서울미래발전)	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑮ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	방울토마토⑫ 소고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 바나나 주스	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	채소죽 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	우유② 두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 팥두기⑨ 오렌지
에너지/단백질	물만두⑤⑥⑩/우유② 621kcal/28g	편단호박/우유② 550kcal/23g	롤빵①②⑥/우유② 594kcal/18g	유부초밥⑤⑥/결명자차 737kcal/30g	카스테라①②⑥/우유② 722kcal/30g	*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)/ 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 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 팥두기⑨	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 돌기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주나물 팥두기⑨		두유⑤ 참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식		편고구마/우유② 426kcal/17g	잔치국수⑤⑥ 474kcal/27g	소보로빵①②④⑥/우유② 537kcal/22g		*석식에 기재 330kcal/15g
에너지/단백질						
오전간식	12일	13일 ㉢㉣㉤㉥㉦	14일	15일	16일	17일
점심	배 백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 김치반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	방울토마토⑫/치즈② 소고기무밥+양념장⑤⑥⑬ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥⑤⑥⑩ 숙갓맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	편감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥ /보리차	크림스파게티②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨ /동굴레차	시리얼+우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	408kcal/19g	436kcal/20g	437kcal/20g	483kcal/23g	516kcal/22g	302kcal/16g
오전간식	19일	20일	21일 ㉧㉨	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살케첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	배 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기죽⑬ 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑬ 배추김치⑨ 키위
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	편고구마/우유②	케이크①②⑥/우유②	잼샌드위치①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	447kcal/24g	457kcal/21g	516kcal/25g	496kcal/20g	493kcal/22g	352kcal/15g
오전간식	26일	27일 ㉩㉪㉫㉬㉭	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	현장학습 견수신청 확인중	시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	채소죽 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨	우유② 두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 팥두기⑨ 오렌지
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	편단호박/우유②		유부초밥⑤⑥/결명자차	카스테라①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	449kcal/20g	403kcal/17g		536kcal/22g	511kcal/21g	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) 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 어린이집 · 유치원을 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 닭고기데리야끼소스조림 ⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩ 두부찜+양념장⑤⑥ 팥두기⑨	<오후간식> 채소튀김⑤⑥ /과채주스
에너지/단백질				334kcal/20g	419kcal/13g	141kcal/2g
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
저녁		수수밥 *감치국⑤⑥⑨ 돼지고기구이⑤⑩ 열무나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭고기구마찜⑤⑥⑬ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 도토리묵은국⑤⑥ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 복어채조림⑤⑥ 배추김치⑨		<오후간식> 팥배기떡①②⑥ /우유②
에너지/단백질		326kcal/19g	392kcal/17g	395kcal/24g		292kcal/9g
	12일	13일	14일	15일	16일	17일
저녁	백미밥 숙주맑은국 소고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 팥두기⑨	차조밥 감국⑤⑥ 돼지고기감자볶음 ⑤⑥⑩ 호박나물 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기묵국⑬ 스크램블에그①②⑤ 방울토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 혼제오리시금치볶음⑤ 부추무침⑤⑥ 팥두기⑨	<오후간식> 크림빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질	336kcal/19g	346kcal/18g	369kcal/18g	389kcal/15g	334kcal/18g	240kcal/9g
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어오이볶음⑤⑥⑬ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀찜국① 새우살굴소스볶음⑤⑨⑬ 순두부흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고구마된장국⑤⑥ 닭고기파프리카찜⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 팥두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 미역초무침 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 팥두기⑨	<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 돼지고기장독볶음⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 소고기양념찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ *오징어두루치기⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑨	보리밥 시래기맑은국 닭고기콩나물찜⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 호박찜⑤⑥ 팥두기⑨	<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	원양산
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 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.