

10월 어린이집 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월 [생일식단]	화 [견학식단]	수	목 1일	금 2일
오전간식	배	바나나		크림스프 ②⑥	포도
점심	백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치 ⑨	소고기채소주먹밥 ⑤⑥⑬ (고마김밥 ①⑤⑬) 방울토마토 ⑫ 보리차		흑미밥 두부맑은국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩ 양배추나물 ⑤⑥ 팥두기 ⑨	백미밥 열무된장국 ⑤⑥ 돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치 ⑨
오후간식	케이크 ①②⑥/우유 ②	롤빵 ①②⑥/우유 ②		감가루주먹밥 ⑤⑥ /마시는요거트 ②	마들렌 ①②⑥ /우유 ②
에너지/단백질	496kcal/20g	432kcal/14g		436kcal/17g	467kcal/20g
오전간식	5일	6일[생일식단]	7일 ⑦⑧	8일	9일
점심		바나나 백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 순살찜닭 ⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치 ⑨	당근스틱/떡먹는요거트 ② 돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 북엇국 ⑤⑥ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식:키위	채소죽 보리밥 청경채된장국 ⑤⑥ 소고기당면찜 ⑤⑥⑬ *숙주나물 팥두기 ⑨	
오후간식		케이크 ①②⑥/우유 ②	잔치국수 ⑤⑥	소보로빵 ①②④⑥/우유 ②	
에너지/단백질		496kcal/20g	474kcal/27g	537kcal/22g	
오전간식	12일	13일[생일식단]	14일	15일	16일
점심	배	포도/우유 ②(두유 ⑤)	방울토마토 ⑫/치즈 ②	미숫가루우유 ②⑤	굴
오후간식					
에너지/단백질					
오전간식	19일	20일	21일 ⑦⑧	22일	23일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕 ⑤ 새우살계첩조림 ⑤⑥⑨⑫ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	바나나/우유 ② 현미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 멸치조림 ⑤⑥ 팥두기 ⑨	파프리카스틱/떡먹는요거트 ② 백미밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	사과/우유 ② 기장밥 참나물된장국 ⑤⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 청경채무침 팥두기 ⑨	소고기죽 ⑬ 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치 ⑨
오후간식	삶은달걀 ①/우유 ②	우동 ⑤⑥	찐고구마/우유 ②	후리가케볶음밥 ⑤/보리차	잼샌드위치 ①②⑥ /우유 ②
에너지/단백질	447kcal/24g	457kcal/21g	516kcal/25g	438kcal/19g	493kcal/22g
오전간식	26일	27일[생일식단]	28일	29일	30일
점심	굴	배	오이스틱/떡먹는요거트 ②	(통곡물)시리얼+우유 ②	단감
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	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) ⑲자' 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.