

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
🎵	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

대림1동어린이집

(10월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 2회형
발행일	2026.9.18

		목		금		토											
		1		2 [일당!오십!의날]		3 [개천절]											
오전간식		자른포도/우유②		닭살아육죽⑤⑥⑬⑮													
점심		기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 잼샌드위치①②⑤⑥/옥수수차		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 찐감자/우유②													
오후간식		395/18		425/20													
영양단백질																	
5 [대체공휴일]		6		[저염] 7 국없데이		8 [서울미래밥상]		9 [한글날]		10							
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		미역죽⑤⑥		사과/우유②				우유②							
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ ★도토리가루전①⑤⑥★ /결명차차		닭살아라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 무쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨		차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위(제철과일)							
오후간식		380/18		443/14		460/21				306/13							
영양단백질																	
12		13		14		15		16		17							
오전간식		바나나		토마토스틱⑫ /치즈②		당근죽		배/우유②		누룽지죽		두유⑤					
점심		쌀밥 항대미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨		버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제미국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②		두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥		삶은달걀①/우유②		썩갠우동⑤⑥		단호박탕⑤/우유②							
영양단백질		438/17		355/17		505/20		397/16		453/17		330/14					
19		20		[저염] 21 국없데이		22 [서울미래밥상]		23		24							
오전간식		키위		오이스틱 /떠먹는요구르트②		흑미참쌀죽		단감/우유②		양배추죽⑤⑥		우유②					
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨		훈재오리채소비빔밥⑤⑥ 부추맑은국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑨		수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깻잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식		팔빵①②⑤⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차		찐감자/우유②		우영주먹밥⑤⑥/보리차		삶은달걀①/우유②							
영양단백질		457/19		419/21		443/15		484/20		457/21		308/11					
26		27		28		29		30		31							
오전간식		굴		당근스틱 /떠먹는요구르트②		부추죽		바나나/우유②		가지양파죽		우유②					
점심		쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨		흑미밥 쇠고기묵국⑬ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아육나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 배추당면국 생선가스타타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨		닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②					
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		감자버터구이②/옥수수차		단호박찜/두유⑤		미나초도그①②⑤⑥/결명차차		고구마샐러드①⑤/우유②							
영양단백질		408/18		417/16		450/16		459/18		500/17		319/15					
원산지 표시		쌀(참쌀, 흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기 (훈제)		수산물	
		밥/죽		누룽지		배추		고춧가루		두부		순두부		국내산		수입산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		식육가공품		미트볼구이(돼지고기:국내산)													
원산지 표시		수산물가공품		불어묵조림(어육: 중국산,베트남산), 생선가스타타르소스(민대구:국내산)													
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.															

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)

대림1동어린이집

(10월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3~5세 즉2회형
발행일	2026.9.18

		목		금		토													
		1		2 [일당!오십!의날]		3 [개천절]													
오전간식		자른포도우유②		●닭살아욱죽⑤⑥⑫●		 개천절													
점심		기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑫ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨															
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥/옥수수차		♫찐감자/우유②															
영양단백질		555/25		425/20															
		5 [대체공휴일]		6		[저녁] 7 국없데이		8 [서울미래밥상]		9 [한글날]		10							
오전간식				파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		미역죽⑤⑥		사과/우유②		 한글날		우유②							
점심				수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ ♫무채국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ ☑양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨		차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위(제철과일)							
오후간식				★도토리가루전①⑤⑥★ /결명차차		찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤/오미자차											
영양단백질				537/25		628/18		636/29				418/17							
		12		13		14		15		16		17							
오전간식		바나나		토마토스틱⑫ /치즈②		당근죽		배/우유②		누룽지죽		두유⑤							
점심		쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ ☑양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑫● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨		버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨							
오후간식		케이크①②⑤⑥/우유②		☑두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥		삶은달걀①/우유②		숙갓우동⑤⑥		♫단호박맛탕⑤/우유②									
영양단백질		438/17		517/25		690/27		559/22		453/17		458/20							
		19		20		[저녁] 21 국없데이		22 [서울미래밥상]		23		24							
오전간식		키위		오이스틱 /떠먹는요구르트②		흑미찜쌀죽		단감/우유②		양배추죽⑤⑥		우유②							
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨		훈제오리채소비빔밥⑤⑥ ♫부추맑은국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨		수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨		잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 갯잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨							
오후간식		팥빵①②⑤⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/통굴레차		찐감자/우유②		우영주먹밥⑤⑥/보리차		♫삶은달걀①/우유②									
영양단백질		642/28		596/29		629/21		673/28		457/21		422/14							
		26		27		28		29		30		31							
오전간식		굴		당근스틱 /떠먹는요구르트②		부추죽		바나나/우유②		가지양파죽		우유②							
점심		쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨		흑미밥 쇠고기묵국⑫ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		돈육숙주덮밥⑤⑥⑫ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨		쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨		닭살채소볶음밥⑤⑥⑫ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②							
오후간식		모닝빵①②⑤⑥/우유②		감자버터구이②/옥수수차		단호박찜/두유⑤		미니핫도그①②⑤⑥/결명차차		♫고구마샐러드①⑤/우유②									
영양단백질		576/24		594/21		607/21		652/25		500/17		417/19							
원산지 표시		쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기 (훈제)		수산물			
		밥/죽		누룽지		배추		고춧가루		두부		순두부		국내산		수입산			
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		■한우□육우□젓소		산		국내산		국내산	
		식육가공품		미트볼구이(돼지고기:국내산)															
		수산물가공품		불어묵조림(어육: 중국산,베트남산), 생선까스*타르타르소스(민대구:국내산)															
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잿 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.																	