

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

양평1동어린이집

(10월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3 [개천절]
오전간식				●달걀아육죽⑤⑥⑬● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 잼샌드위치①②⑤⑥/우유② 648/29	제2회 한마음 가족 운동회	 개천절
점심						
오후간식						
영양관리비						
	5 [대체공휴일]	6	[저녁] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	사과		우유②
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ ★도토리가루전①⑤⑥★ /결명차차	달걀하이라이스②⑤⑥⑩②⑤⑥⑬ 송농 가지나물⑤⑥ ☑양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	 한글날	오므라이스①⑤② 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명차차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②		
영양관리비		537/25	624/17	635/29		418/17
	12	13	14	15	16	17
오전간식	바나나	토마토스틱 ⑫ /치즈②	오렌지	시리얼⑥/우유②	파인애플	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ ☑상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	흑미밥 청경채맑은국 달걀채소조림⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	치즈머핀①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	고구마맛탕⑤/우유②	
영양관리비	608/25	517/25	620/26	564/24	598/23	458/20
	19	20♥생일식단♥	[저녁] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②	우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ ☑양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 갇힌장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	치즈머핀①②⑤⑥/동굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	삶은달걀①/보리차	
영양관리비	642/28	596/29	587/19	679/28	562/28	422/14
	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	연두부*양념장⑤⑥	배	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑬ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아육나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑬ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니한도그①②⑤⑥⑩/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②	
영양관리비	576/24	594/21	550/20	669/27	655/21	417/19
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)		■한우□육우□절소	국내산	국내산
	수산물가공품	어묵조림(어묵:원양산), 생선까스*타르타르소스(명태:원양산)				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					

월		화		수		목		금			
						1		2			
저녁						기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ ♫메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 단호박볶음①⑤ 영유아깍두기⑨		제2회 한마음 가족 운동회			
						250/9					
열량/단백질											
5 [대체공휴일]		6		7		8		9 [한글날]			
저녁			수수밥 김팏국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑬ 시금치양파무침⑤ 영유아배추김치⑨		차조밥 가지냉국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ ❑무생채 영유아깍두기⑨				
			222/9		235/10		211/8				
열량/단백질											
12		13		14		15		16			
저녁	쌀밥 달걀팏국① 새우살전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨		쌀밥 연두부국⑤ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ ❑토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨		흑미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기간장구이⑤⑥⑬ 아욱들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		닭살청경채덮밥⑤⑥⑬ 썩갠양팏국 ❑치커리겉절이 영유아배추김치⑨		
	249/12		242/9		235/12		246/10		202/9		
열량/단백질											
19		20		21		22		23			
저녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 유부찜국⑤⑥ ♫너비아니구이⑤⑥⑩⑬ ♫미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑥⑬ 열갈이무침 영유아깍두기⑨		수수밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨		마파두부가지덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 우엉들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
	219/12		262/12		235/11		261/9		211/6		
열량/단백질											
26		27		28		29		30			
저녁	쌀밥 ♫청포묵국①⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살꼭창⑤⑥⑫⑬ ❑양배추샐러드⑤⑥ 영유아깍두기⑨		쌀밥 ♫안매운육개장⑤⑥⑬ ♫오징어볶음⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		달걀파프리카주먹밥①⑤ ♫어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 영유아배추김치⑨		
	258/11		213/11		237/12		210/10		254/11		
원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산				고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젓소	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	식육가공품	너비아니구이(소고기:국내산)									
	수산물가공품	어묵국(어묵:원양산)									
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.									

		월	화	수	목			금					
					1			2					
저	녁				기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 단호박범벅①⑤ 영유아깍두기⑨			제2회 한마음 가족 운동회					
열량단백질					385/14								
		5 [대체공휴일]	6	7	8			9 [한글날]					
저	녁		수수밥 김팍국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑬ 시금치양파무침⑤ 영유아배추김치⑨	차조밥 가지냉국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ ■무생채 영유아깍두기⑨								
열량단백질			341/14	362/16	324/13								
		12	13	14	15			16					
저	녁	쌀밥 달걀팍국① 새우살전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 연두부국⑤ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ ■토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	흑미밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기간장구이⑤⑥⑬ 아욱들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			닭살청경채덮밥⑤⑥⑮ 썩갠양팍국 ■치커리겉절이 영유아배추김치⑨					
열량단백질		383/18	373/15	362/18	379/16			310/13					
		19	20	21	22			23					
저	녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 유부채국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑥⑮ 얼갈이무침 영유아깍두기⑨	수수밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 훈제오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨			마파두부가지덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 우엉들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
열량단백질		338/19	401/19	361/16	402/14			325/10					
		26	27	28	29			30					
저	녁	쌀밥 청포묵국①⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭살폭찜⑤⑥⑫⑮ ■양배추샐러드⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 오징어볶음⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑩ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨			달걀파프리카주먹밥①⑤ 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 영유아배추김치⑨					
열량단백질		397/16	327/17	365/18	323/15			390/16					
원산지 표시		쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
		밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산					고등어	오징어
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□우유□젖소		국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
		식육가공품	너비아니구이(소고기:국내산)										
수산물가공품 <td colspan="11">어묵국(어묵:원양산)</td>		어묵국(어묵:원양산)											
알레르기 유발식품 <td colspan="11">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.</td>		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.											