

신대림어린이집

(10월 식단)

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

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

	월	화	수	목	금	토
	●10월 푸드브릿지●		★신메뉴 안내★	1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]
오전간식	step 1 : 닭살아욱죽		6일 도토리가루전 	바나나/우유②	●닭살아욱죽⑤⑥⑬●	
점심	step 2 : 쇠고기 아욱볶음밥			혼합잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식	step 3 : 아욱나물 			찐샌드위치②⑤⑥/옥수수차	찐감자/우유	
영양단백질				555/25	602/29	
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	사과/우유②		우유②
점심		혼합잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송농 가지나물⑤⑥ ☑양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	혼합잡곡밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/오미자차		
영양단백질		537/25	628/18	636/29		418/17
	12	13	14	15	16	17
오전간식	자른포도	토마토스틱⑫/치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ ☑상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	혼합잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	혼합잡곡밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제미국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유	
영양단백질	608/25	517/25	690/27	559/22	644/24	458/20
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24
오전간식	방울토마토	오이스틱 /떠먹는요구르트②	흑미찐쌀죽	단감/우유②	양배추죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	혼합잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	혼제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	혼합잡곡밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깨알된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	팥빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	구운달걀①/우유②	
영양단백질	642/28	596/29	629/21	673/28	650/29	422/14
	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	혼합잡곡밥 쇠고기뭇국⑬ 볼어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 돌깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	혼합잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑬ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/결명자차	고구마샐러드①⑤/우유②	
영양단백질	576/24	594/21	607/21	652/25	691/23	417/19
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩	쇠고기	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)				
	수산물가공품	생선까스*타르타르소스(명태:러시아산)				
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲깻잎 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					

(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)

신대림어린이집

(10월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 즉2회형
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금	토
	★신메뉴 안내★		●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]
오전간식	6일 도토리가루전		step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	바나나/우유②	●닭살아욱죽⑤⑥⑬●	
점심				혼합잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑦ 캠샌드위치②⑤⑥/옥수수차	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 찐감자/우유②	
오후간식				395/18	425/20	
영양/단백질						
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	사과/우유②		우유②
점심		혼합잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	닭살파프리카②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 송농 가지나물⑤⑥ 양배추콘샬레①⑤ 영유아깍두기⑦	혼합잡곡밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦		오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 후식: 키위
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/오미자차		
영양/단백질		380/18	443/14	460/21		306/13
	12	13	14	15	16	17
오전간식	자른포도	토마토스틱⑫ /치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운계육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	혼합잡곡밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	혼합잡곡밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑦	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②	
영양/단백질	429/18	355/17	505/20	397/16	453/17	330/14
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24
오전간식	방울토마토	오이스틱 /떠먹는요구르트②	흑미찰쌀죽	단감/우유②	양배추죽⑤⑥	우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	혼합잡곡밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑦	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 버섯잡채⑤⑥ 과일샬레② 영유아배추김치⑦	혼합잡곡밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑦	잔치국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 깻잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦
오후간식	팔팔①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/보리차	구운달걀①/우유②	
영양/단백질	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 안매운김치국⑦ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑦	혼합잡곡밥 쇠고기묵국⑬ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	혼합잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑦	쌀밥 배추당면국 생선까스타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그②⑤⑥⑮/결명자차	고구마샬레①⑤/우유②	
영양/단백질	408/18	417/16	450/16	459/18	500/17	319/15
원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)	김치		콩	쇠고기	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)				
알레르기 유발식품	수산물가공품	생선까스*타르타르소스(명태:러시아산)				(*연육: 복합원재료로 작제 가능)
①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻잎 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.						

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳젓
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.