



강남새

(3~5세 10월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
사유유형	만3~5세 일반형
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금	토									
	♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	떡 대체메뉴 (열/단)	1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]									
오전간식	(생일식단 적용 날짜 간식)	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	2일: 찐감자/우유②(528/24) 16일: 단호박만탕⑤/우유②(598/23) 23일: 삶은달걀①/(차)(562/28) 30일:고구마샐러드①⑤/우유②(655/21)	●닭살아욱죽⑤⑥⑬● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유② 648/29	자른포도 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 찐감자/우유② (528/24)	♥									
점심		●10월 푸드브릿지● step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물													
오후간식															
영양단백질	(617/23) / 621/23														
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10									
오전간식		파프리카스타타르는요구르트②	배	사과											
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ ★도토리가루전①⑤⑥★차	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ ▶무채국⑤⑥ 가자나물⑤⑥ ▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨ 찐 고구마/우유②	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 채소주먹밥⑤/우유②		♥									
오후간식															
영양단백질		537/25	624/17	635/29											
	12	13	14	15	16	17									
오전간식	바나나	토마토/치즈②	오렌지	시리얼⑥/우유②	파인애플										
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운 제육볶음⑤⑥⑩ ▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 삶은 달걀①/우유②	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 숙갓우동⑤⑥	쌀밥 건새우 된장국⑤⑥⑨ 돈육 콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리 숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨ ▶단호박만탕⑤/우유②	♥									
오후간식	우유식빵 ①②⑤⑥/우유②	▶두부샐러드▶흑임자소스①⑤⑥													
영양단백질	608/25	517/25	620/26	564/24	(598/23)										
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24									
오전간식	키위	오이스틱/떠먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②										
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	♥									
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레)	찐 감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	▶삶은달걀①//보리차										
영양단백질	642/28	596/29	587/19	679/28	(562/28)										
	26	27	28	29	30	31									
오전간식	단감	당근스틱/떠먹는요구르트②	바나나	(온)연두부*양념장⑤⑥	배										
점심	쌀밥 안매운 김치국⑨ 치즈 찜닭②⑤⑥⑮ 청경채 나물⑤⑥ 영유아 각두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ (볼)어묵조림⑤⑥ 자른 고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ▶파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	♥									
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자 버터구이②/옥수수차	단 호박찜/두유⑤	미트볼구이①②⑤⑥⑩/우유②	▶고구마샐러드①⑤/우유②										
영양단백질	576/24	594/21	550/20	669/27	(655/21)										
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물					
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부					연두부	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					국내산	산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품		미트볼구이 (돼지고기: 국내산)												
	수산물가공품	(불)어묵조림(:직접기입), 생선까스*타르타르소스(명태: 산)									[※연육: 복합원재료로 삭제가능]				
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.															

(※연육: 복합원재료로 삭제가능)



강남새

(1~2세 10월 식단)

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1~2세 일반형
발행일	2026.9.18

월	화	수	목	금	토
♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]
오전간식 (생일식단 적용 날짜 간식)	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	●닭살아욱죽⑤⑥⑤● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 잼샌드위치 ①②⑤⑥/우유② 455/21	자른포도 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 찐감자/우유② 378/17	♥
점심					
오후간식 열량/단백질	케이크①②⑤⑥/우유② 438/17				
5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	배	사과		♥
점심	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살아욱죽⑤⑥⑤⑩ 무채국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥 순두부백당⑤ 가지마살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
오후간식 열량/단백질	★도토리가루전①⑤⑥★/차 380/18	찐고구마/우유② 439/12	채소주먹밥⑤/우유② 460/21		
12	13	14	15	16	17
오전간식	바나나	오렌지	시리얼⑥/우유②	파인애플	♥
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운채볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨	♥
오후간식 열량/단백질	우유식빵 ①②⑤⑥/우유② 429/18	두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥ 355/17	삶은 달걀①/우유② 460/19	숙갓우동⑤⑥ 432/17	단호박맛탕⑤/우유② 423/16
19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24
오전간식	키위	오이스틱/떠먹는요구르트②	사과	단감	♥
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ 부추맑은국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대 맑은국⑤⑥ 돈육 파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨
오후간식 열량/단백질	후레쉬번①②⑤⑥/우유② 457/19	치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차 419/21	찐 감자/우유② 416/14	우영주먹밥⑤⑥/우유② 488/20	삶은달걀①/보리차 400/20
26	27	28	29	30	31
오전간식	단감	당근스틱/떠먹는요구르트②	바나나	배	♥
점심	쌀밥 안매운 김치국⑨ 치즈 찜닭②⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아 깍두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑥ (불)어묵조림⑤⑥ 자른 고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선전①⑤⑥ 또는 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식 열량/단백질	모닝빵①②⑤⑥/우유② 408/18	감자버터구이②/옥수수차 417/16	단 호박찜/두유⑤ 413/15	미나리도그 ①②⑤⑥⑩/우유② 469/19	고구마샐러드①⑤/우유② 460/16
원산지 표시	쌀(참쌀, 흑미 등) 밥/죽 국내산 식육가공품 수산물가공품	김치 배추 고춧가루 국내산 미트볼구이(돼지고기: 국내산) (불)어묵조림(직접기입), 생선전 또는 생선까스*타르타르소스 (명태: 산)	콩 두부 순두부 연두부 국내산 대한우한우□육우□젓소	쇠고기 국내산 수입산 산	돼지고기 닭고기 오리고기 (혼제) 국내산 국내산 국내산 국내산 수산물 고등어
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.				

(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)