

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

작은또래어린이집

(10월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금
	♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	🍷10월 푸드브릿지🍷	1	2 [일당!오십!의날]
오전간식	(생일식단 적용 날짜 간식)	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 달살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	🍷달살아욱죽🍷🍷🍷🍷 잡곡밥 열무된장국🍷🍷 🎵미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑦ 잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	🎵바나나 쌀밥 황태미역국🍷🍷 소불고기🍷🍷 ☑양상추사과샐러드🍷🍷 영유아배추김치⑦
점심	쌀밥 황태미역국🍷🍷 소불고기🍷🍷 ☑양상추사과샐러드🍷🍷 영유아배추김치⑦				
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②				케이크①②⑤⑥/우유②
영양단백질	438/17			455/21	438/17
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]
오전간식		파프리카스틱 /우유②	배	사과	
점심		잡곡밥 시금치된장국🍷🍷 쇠고기부추볶음🍷🍷 새송이버섯나물🍷🍷 영유아배추김치⑦	달살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 송농 가지나물🍷🍷 🎵☑양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑦	잡곡밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침🍷🍷 영유아배추김치⑦	
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /보리차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②	
영양단백질		380/18	439/12	460/21	
	12	13	14	15	16
오전간식	바나나	토마토스틱⑫ /우유②	오렌지	🎵시리얼⑥/우유②	파인애플
점심	쌀밥 참나물된장국🍷🍷 🎵안매운계육볶음🍷🍷 🎵☑상추채무침🍷🍷 영유아배추김치⑦	잡곡밥 감자맑은국🍷🍷 고등어구이🍷🍷 무나물🍷🍷 영유아배추김치⑦	🍷쇠고기아욱볶음밥🍷🍷🍷 실파장국🍷🍷 연근조림🍷🍷 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	잡곡밥 청경채맑은국 달걀채소조림🍷🍷 고구마순나물🍷🍷 영유아배추김치⑦	쌀밥 건새우된장국🍷🍷 돈육콩나물찜🍷🍷 브로콜리숙회🍷🍷 영유아깍두기⑦
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동🍷🍷	🎵단호박탕탕⑤/우유②
영양단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23
오전간식	키위	오이스틱 /우유②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 미역국🍷🍷 쇠고기장조림🍷🍷 ☑유부무침🍷🍷 영유아배추김치⑦	잡곡밥 열갈이된장국🍷🍷 순살닭볶음탕🍷🍷 애호박나물🍷🍷 영유아깍두기⑦	훈제오리채소비빔밥🍷🍷 송농 🎵버섯잡채🍷🍷 ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑦	잡곡밥 대구살찌개🍷🍷 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물🍷🍷 영유아배추김치⑦	쌀밥 근대맑은국🍷🍷 돈육파채볶음🍷🍷 🎵청포묵김무침 영유아배추김치⑦
오후간식	🎵곡물식빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥🍷🍷/우유②	🎵삶은달걀①//보리차(차)
영양단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20
	26	27	28	29	30
오전간식	굴	당근스틱 /우유②	바나나	(온)연두부*양념장🍷🍷	배
점심	쌀밥 🎵안매운김치국⑦ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 청경채나물🍷🍷 영유아깍두기⑦	잡곡밥 쇠고기뭇국⑮ 🎵어묵조림🍷🍷 🎵자른고사리나물🍷🍷 영유아배추김치⑦	돈육숙주덮밥🍷🍷 들깨양파국🍷🍷 ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	잡곡밥 시래기된장국🍷🍷 브로콜리달걀말이①⑤ 🍷아욱나물🍷🍷 영유아배추김치⑦	쌀밥 🎵배추당면국 🎵생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침🍷🍷 영유아깍두기⑦
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	🎵고구마샐러드①⑤/우유②
영양단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	407/15
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품		미트볼구이(돼지고기:국내산)		*잡곡:흑미,찰수수,차조	
수산물가공품		어묵조림(외국산), 생선전 또는 생선까스*타르타르소스(민대구:국내산)		(*연육: 복합원재료로 삭제 가능)	
알레르기 유발식품					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					