

대림2동어린이집

(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
		★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오입!의날]	3 [개천절]
오전간식		6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	자른포도	●닭살아욱죽⑤⑥⑬●	
점심				기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	무지개떡/우유②	
영양단백질				555/25	674/29	
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	사과		우유②
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송능 가지나물⑤⑥ ☑양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위(제철과일)
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②		
영양단백질		537/25	628/18	636/29		418/17
	12	13	14	15	16	17
오전간식	당근죽	방울토마토⑫ /치즈②	바나나	배	누룽지죽	두유⑤
점심	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	 가을소풍	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운채볶음⑤⑥⑩ ☑상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	버터핑거스틱①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥/우유②	증편/우유②	
영양단백질	690/27	517/25	608/25	559/22	710/26	458/20
	[저염] 19 국없데이	20	21	22 [서울미래밥상]	23 ♥생일식단♥	24
오전간식	흑미찰쌀죽	오이스틱 /떠먹는요구르트②	키위	단감	양배추죽⑤⑥	우유②
점심	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ 송능 버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ ☑양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 샤인머스켓	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깨끗이된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	♪후레쉬빈①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	
영양단백질	629/21	596/29	642/28	673/28	621/23	422/14
	26	27	28	29	30	31
오전간식	부추죽	당근스틱 /떠먹는요구르트②	사과	배	가지양파죽	우유②
점심	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑬ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	바람떡/우유②	
영양단백질	607/21	594/21	576/24	652/25	719/25	417/19
원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□옥우□젓소
알레르기 유발식품	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)				
	수산물가공품	생선까스*타르타르소스(명태:러시아산)				
(*연육: 복합원재료로 삭제 가능)						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.						

(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)

대림2동어린이집

(10월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 중2회형
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금	토
		★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]
오전간식		6일 도토리가루전 조리방법은 표준제시파를 참고하세요!	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	♫자른포도 기장밥 열무된장국⑤⑥ ♫미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨	●닭살아욱죽⑤⑥⑮● 쌀밥 애호박맑은국⑤④ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
점심				앰샌드위치①②⑤⑥/우유②	♫찐감자/우유②	
오후간식				395/18	425/20	
영양단백질						
	5 [대채공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요거르트②	미역죽⑤⑥	사과		우유②
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤③⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이리스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 승능 가지나물⑤⑥ ▶▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살쪄 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤② 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위(제철과일)
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ 결명자차	찐 고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②		
영양단백질		380/18	443/14	460/21		306/13
	12	13	14	15	16	17
오전간식	당근죽	방울토마토⑩ /치즈②	바나나	배	누룽지죽	두유⑤
점심	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	 가을소풍	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♫안매운채육볶음⑤⑥⑩ ▶▶상채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤④⑮ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤④⑦ 돈육콩나물찜⑤④⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ ♫수제비국④ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	버터핑거스타크①②⑤⑥/우유②	▶▶두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥/우유②	♫단호박탕뎡⑤/우유②	
영양단백질	505/20	355/17	429/18	397/16	453/17	330/14
	[저염] 19 국없데이	20	21	22 [서울미래밥상]	23 ♥생일식단♥	24
오전간식	흑미찰쌀죽	오이스틱 /떠먹는요거르트②	키위	단감	양배추죽⑤⑥	우유②
점심	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ 승능 ♫버섯잡채⑤⑥ ▶▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤④⑮ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤④⑬ ▶▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	수수 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤④⑯ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤④ 소불고기⑤④⑬ ▶▶양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 샤인머스켓	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깻잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	♫후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스타크①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우렁주먹밥⑤⑥/우유②	롤케이크①②⑤⑥/우유②	
영양단백질	443/15	419/21	457/19	484/20	438/17	308/11
	26	27	28	29	30	31
오전간식	부추죽	당근스타크 /떠먹는요거르트②	사과	배	가지양파죽	우유②
점심	돈육속주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ▶▶파프리카오이무침 영유아배추김치⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑩ ♫어묵조림⑤⑥ ♫자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♫안매운김칫국⑨ 치즈찜닭②⑤④⑮ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♫배추당면국 ▶▶생카스타르투스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요거르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	♫고구마샐러드①⑤/우유②	
영양단백질	450/16	417/16	408/18	459/18	500/17	319/15
원산지 표시	쌀(참쌀, 흑미 등) 밥/죽 국내산 식육가공품 수산물이공품	김치 배추 국내산 국내산 미트볼구이(돼지고기: 국내산) 생선가스*타르타르소스(명태: 러시아산)	콩 두부 국내산 순두부 국내산	쇠고기 국내산 수입산 ☑한우□육우□젖소	돼지고기 닭고기 산 국내산 국내산	오리고기 (훈제) 국내산 수산물 고등어 국내산
알레르기 유발식품	(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)					