



여의동어린이집 (10월 식단)

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

	월	화	수	목	금							
	★신메뉴 안내★		●10월 푸드브릿지●									
오전간식	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!		step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물		1 2							
점심					자른포도/우유② 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청 오이무침 영유아배추김치⑨ 닭살아욱죽⑤⑥⑤ 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤④ 영유아배추김치⑨							
오후간식			잼샌드위치①②⑤⑥/옥수수차		찐감자/우유②							
열량/단백질	395/18		425/20									
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7	8	9 [한글날]							
오전간식			미역죽⑤⑥		사과/우유②							
점심			닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑤⑬④ 송농 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨ 차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨									
오후간식	도토리가루전①⑤⑥/결명자차		찐고구마/우유②			채소주먹밥⑤/오미자차						
열량/단백질	380/18		443/14			460/21						
	12	13	14	15	16							
오전간식	바나나		당근죽		배/우유②							
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬ 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]		흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑤ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨									
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②		두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥		삶은달걀①/우유②							
열량/단백질	429/18		355/17		505/20							
	19	20	[저염] 21	22	23							
오전간식	키위		흑미찰쌀죽		단감/우유②							
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨		훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 부추맑은국⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑨ 수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨							
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②		치즈스틱①②⑤⑥/통굴레차		찐감자/우유②							
열량/단백질	457/19		443/15		우영주먹밥⑤⑥/보리차							
	26	27	28	29	30							
오전간식	굴		부추죽		바나나/우유②							
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨ 흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②] 기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨							
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②		감자버터구이②/옥수수차		단호박찜/두유⑤							
열량/단백질	408/18		417/16		미니핫도그①②⑤⑥⑩/결명자차							
	459/18		500/17									
원산지 표시	쌀(찰쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물 고등어
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우□육우□젓소	-	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품		미트볼구이(돼지고기: 국내산)									
수산물가공품		생선까스*타르타르소스(명태: 중국산)										
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳팥 ※ 아황산류는 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 ⑳잣
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.