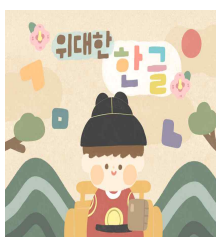


국공립 목화마을 어린이집

(0-2세 10월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	0-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.10.01

	월	화	수	목	금	토						
	●10월 푸드브릿지●			1	2	3						
오전간식	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물			●닭살아욱죽⑤④⑤●	♪자른포도							
점심	  			기장밥 열무된장국⑤⑥ ♪미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤④ 영유아배추김치⑨							
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	♪찐감자/우유②							
영양/단백질				455/21	378/17							
	5	6	7	8	9	10						
오전간식		파파리카스틱/떠먹는요구르트②	배	사과		우유②						
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	[저염] 국없데이 닭살이더라이스②⑤⑥⑩②⑤⑥⑩ 송농 가지나물⑤⑥ ♪▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤⑥ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위						
오후간식		애호박전①⑤⑥/결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②								
영양/단백질		개천절 대체공휴일 367/18	439/12	460/21		한글날 306/13						
	12	13	14	15	16	17						
오전간식	바나나	토마토스틱⑩/치즈②	오렌지	♪쌀시리얼⑥/우유②	파인애플	두유⑤						
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♪안매운제육볶음⑤⑥⑩ ♪▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑩● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑤ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤④ 영유아깍두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ ♪수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨						
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	▶두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	♪단호박맛탕⑤/우유②							
영양/단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16	330/14						
	19	20	21	22	23	24						
오전간식	키위	오이스틱/떠먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②	우유②						
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	[잔반없는날] 차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑤ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	[저염] 국없데이 훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 ♪버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥② 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ ♪청포도김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 깨잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨						
오후간식	♪후레쉬버①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	♪삶은달걀①//보리차							
영양/단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20	308/11						
	26	27	28	29	30	31						
오전간식	굴	당근스틱/떠먹는요구르트②	바나나	연두부*양념장⑤⑥	배	우유②						
점심	쌀밥 ♪안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑥ ♪불어묵조림⑤⑥ ♪자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	♥생일식단♥ 쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ ▶양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	[채식의날] 기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♪배추당면국 생선전①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑤ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②						
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	케이크①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	♪고구마샐러드①⑤/우유②							
영양/단백질	408/18	417/16	438/17	469/19	460/16	319/15						
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기						
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	국내산	고등어
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산,닭고기:국내산)										
	수산물가공품	불어묵조림(냉동연육:베트남산), 생선전(동태:러시아산)										
알레르기 유발식품												
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳향 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.												

(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)

국공립 목화마을 어린이집
(3세 10월 식단)

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	3세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.10.01

	월	화	수	목	금	토				
	●10월 푸드브릿지●			1	2	3				
오전간식	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물			●닭살아욱죽⑤⑥⑫●	자른포도					
점심	  			기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑫ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②					
영양관리비				648/29	528/24					
	5	6	7	8	9	10				
오전간식		파파리카스틱/떠먹는요구르트②	배	사과		우유②				
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	[저염] 국없데이 닭살하이라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송송 가지나물⑤⑥ ▶양배추콘샬러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위				
오후간식		애호박전①⑤⑥/결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②						
영양관리비		개천절 대체공휴일	515/25	624/17		635/29	한글날	418/17		
	12	13	14	15	16	17				
오전간식	바나나	토마토스틱⑫/치즈②	오렌지	쌀시리얼⑥/우유②	파인애플	두유⑤				
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운채육볶음⑤⑥⑫ ▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑫● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	▶두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	썩갠우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②					
영양관리비	608/25	517/25	620/26	564/24	598/23	458/20				
	19	20	21	22	23	24				
오전간식	키위	오이스틱/떠먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②	우유②				
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	[잔반없는날] 차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	[저염] 국없데이 훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송송 버섯잡채⑤⑥ ▶과일샬러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2 쌀밥 깨끗이된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	삶은달걀①/보리차					
영양관리비	642/28	596/29	587/19	679/28	562/28	422/14				
	26	27	28	29	30	31				
오전간식	굴	당근스틱/떠먹는요구르트②	바나나	연두부*양념장⑤⑥	배	우유②				
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑥ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	♥생일식단♥ 쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ ▶양상추사과샬러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	[채식의날] 기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑫ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②				
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	케이크①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑫/우유②	고구마샬러드①⑤/우유②					
영양관리비	576/24	594/21	621/23	669/27	655/21	417/19				
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치		콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물	
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부					순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)								
	수산물가공품	불어묵조림(냉동연육:베트남산), 생선까스*타르타르소스(민대구:국내산)								
[※연육: 복합원재료로 식재 가능]										
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳팥 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.									