남서울어린이집
(10월 식단)

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 죽2회형
발 행 일	2026.9.18. (감수자: 남윤정)

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식				자른포도/우유②	아욱죽⑤⑥⑮
점 심	(0세 식단은 만 1~2세와 같은 메뉴여도 조리법의 차이가 있으며 더 잘게 자르거나 무르게 제공 됩니다)			기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영아백김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 김구이⑤⑥ 영아백김치⑨
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/스위플②	만둣국/우유②
열량/단백질				395/18	432/22
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]
오전간식		파프리카스틱/떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	사과/우유②	
점 심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑯ 새송이버섯나물⑤⑥ 영아백김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영아깍두기⑨	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영아백김치⑨	
오후간식		씨리얼①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/요구르트②	
열량/단백질		447/20	443/14	460/21	
	12	13	14	15	16
오전간식	유정란죽①	당근스틱⑫/치즈②	당근죽	배/우유②	누룽지죽
점 심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영아백김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 새콤무생채⑤⑥ 영아백김치⑨	쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑯ 실파장국⑤⑥ 연근흑임자무침⑤⑥ 영아백김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑮ 고구마순나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영아깍두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	연두부*소스①⑤⑥	구운달걀①/우유②	우동⑤⑥	사과/우유②
열량/단백질	452/19	367/19	525/21	397/16	463/18
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23
오전간식	치즈죽②	오이스틱/떠먹는요구르트②	흑미찹쌀죽	귤/우유②	양배추죽⑤⑥
점 심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기큐브장조림⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 영아백김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 영아깍두기⑨	치킨마요덮밥⑤⑥ 과일샐러드② 영아백김치⑨ [마시는요구르트②]	수수밥 북어뭇국⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영아백김치⑨
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/스위플②	단감/우유②
열량/단백질	487/20	419/21	508/20	464/21	470/21
	26	27	28	29	30
오전간식	모듬채소죽	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽
점 심	쌀밥 안매운김칫국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 영아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑯ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑯ 양상추사과샐러드⑤⑥ 영아백김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 스크램블①⑤ 아욱나물⑤⑥ 영아백김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영아깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	케이크(모닝빵)①②⑤⑥/우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩/요구르트②	귤/우유②
열량/단백질	428/18	407/16	458/19	460/19	500/17

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	국내산	수입산				고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	☑한우□육우□젖소	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산), 떡갈비구이(돼지고기: 국내산)										
	수산물가공품	생선까스(민대구:국내산 50%), 황태미역국(황태:러시아산)										

알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.