



10월 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형
발행일	2026.9.18
기관명	구립래미안에스티움어린이집

	월	화	수	목	금	토
오전간식	★신메뉴 안내★ 6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요! ●10월 푸드브릿지● step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물		영아반은 3-5세와 같은 메뉴에도 더 잘게 자르거나 무르게 제공		2 [일당! 오십! 의날]	3 [개천절]
점심					누룽지죽	
오후간식					쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	무지개떡/우유② 약과/우유②(영아)
영양단백질					648/29	412/18 / 581/25
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식			배	사과		
점심			닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아배추김치⑨	차조밥 순두부백당⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
오후간식			찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/마시는요구르트②		
영양단백질			537/25	624/17		
	12	♥생일식단♥	14	15	16	17
오전간식	바나나	블루베리	오렌지	시리얼⑥/우유②	계란야채죽	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운계육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 닭살데리야기구이⑤⑥⑮⑯ 양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑮⑯ 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑮⑯ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	사과,감,케이크/한라봉주스	구운달걀①/마시는요구르트②	썩갠우동⑤⑥	증편/우유② 삶은달걀①/우유②(영아)	
영양단백질	608/25	395/12/ / 608/19	620/26	564/24	663/28	458/20
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23 가을소풍	24
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	사과	단감		
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮⑯ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮⑯ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
오후간식	팥빵①②⑤⑥/두유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②		
영양단백질	642/28	596/29	587/19	679/28		
	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	온연두부*양념장⑤⑥	가지양파죽	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑮⑯ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑮ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아욱나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑮⑯ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑩/우유②	바람떡/우유② 고구마샐러드/우유②	
영양단백질	576/24	594/21	550/20	669/27	490/17 / 709/25	417/19
원산지 표시	쌀(잡쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)				
수산물가공품		(불)어묵조림(연육) 생선가스*타르타르소스(명태:국내산)				
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳걔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.				