

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☑	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♪	만3-5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

10월 식단



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

월		화		수		목		금	
★신메뉴 안내★		●10월 푸드브릿지●		1		2 [일당!오십!의날]			
오전간식		6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!		step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물		●닭살아욱죽⑤⑥⑬●		♪자른포도	
점심						기장밥 열무된장국⑤⑥ ♪미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식						잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		♪찐감자/우유②	
영양단백질		455/21		378/17					
5 [대체공휴일]		6		[저염] 7 국없데이		8 [서울미래밥상]		9 [한글날]	
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②		배		사과			
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑤⑬⑭ 송송 가지나물⑤⑥ ♪양배추콘샬레드①⑤ 영유아각두기⑨		차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명차차		찐고구마/우유②		채소주먹밥⑤/우유②			
영양단백질		380/18		439/12		460/21			
12		13♥생일식단♥		14		15		16	
오전간식		토마토스틱⑫/치즈②		오렌지		♪쌀시리얼⑥/우유②		파인애플	
점심		기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨		흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑬ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨	
오후간식		☑두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥		삶은달걀①/우유②		숙갓우동⑤⑥		♪단호박맛탕⑤/우유②	
영양단백질		355/17		460/19		432/17		423/16	
19		20		[저염] 21 국없데이		22 [서울미래밥상]		23	
오전간식		오이스틱 /떠먹는요구르트②		사과		단감		미숫가루⑤/우유②/떡빵	
점심		차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨		훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송송 ♪버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨		수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ ♪청포묵김무침 영유아배추김치⑨	
오후간식		치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차		찐감자/우유②		우영주먹밥⑤⑥/우유②		♪삶은달걀①/보리차	
영양단백질		419/21		416/14		488/20		400/20	
26		27		28		29		30	
오전간식		당근스틱 /떠먹는요구르트②		바나나		연두부*양념장⑤⑥/떡빵		배	
점심		흑미밥 쇠고기묵국⑩ ♪불어묵조림⑤⑥ ♪자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨		기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨		쌀밥 ♪배추당면국 ♪생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	
오후간식		감자버터구이②/옥수수차		단호박찜/두유⑤		미니핫도그①②⑤⑥⑬⑭/우유②		♪고구마샐러드①⑤/우유②	
영양단백질		417/16		413/15		469/19		460/16	
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치		콩		쇠고기			
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품		미트볼구이(돼지고기:국내산)							
수산물가공품		불어묵조림(연육:중국산,베트남산), 생선까스*타르타르소스(명태:국내산)							
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳감 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.							

10월 식단

발행처	 영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3~5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

[illegible]