구립창의나라어린이집

만 1-2세 9월 식단

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 일반형 (일반간식)
발 행 일	2026.8.18

	월	화	수	목	금	토
		1	2 [서울미래밥상]	3	4 [일당!오십!의날]	5
오전간식		토마토스틱⑫ /치즈②	수박	오렌지	♬시리얼⑥/우유②	두유⑤
점 심		수수밥 무채된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 ◉콩나물북엇국⑤⑥◉ 두부조림⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 단무지무침 마시는요구르트②	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] ✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식		미니약과⑥/보리차	참깨주먹밥⑤/우유②	찐고구마/우유②	♬삶은달걀①/보리차	
열량/단백질		355/14	478/18	473/15	427/20	327/11
	7	8	9	10	11	12
오전간식	사과	당근스틱 /떠먹는요구르트②	오곡라떼②⑤	바나나	자른포도	우유②
점 심	쌀밥 감자국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈육목살구이⑤⑩ 숙주나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	돈육청경채굴소스덮밥⑤⑩⑱ 김팟국⑤⑥ 가지조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ ♬치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮⑯ 연근깨소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	✪참치오이비빔밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	✪간장비빔만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②	♬감자버터구이②/우유②	
열량/단백질	437/16	402/18	398/16	449/15	475/19	332/15
	14	15	[저염] 16 국없데이	17	18	19
오전간식	배	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	파인애플	바나나	치즈죽②	우유②
점 심	쌀밥 ♬모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈*저염쌈장⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ ✪참나물사과무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	◉콩나물쇠고기볶음밥⑤⑥⑯◉ 숭늉 ♬청포묵무침⑤⑥ ✪어린잎샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	취나물밥*양념장⑤⑥ 두부장국⑤⑥ ♬동그랑땡전①⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	쌀밥 ♬안매운김칫국⑨ ♬돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	♬핑거스틱①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑯⑱	삶은달걀①/우유②	찐감자/두유⑤	♬찐고구마/우유②	
열량/단백질	442/20	425/19	414/16	470/19	473/16	350/16
	21	22	17 [서울미래밥상]	24	25 [추석]	26
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	멜론			
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 달걀팟국① 삼치살엿장구이⑤⑥ ✪무생채 영유아배추김치⑨	수수밥 ♬★해물된장찌개⑤⑥⑨⑰★ 두부구이⑤ 시금치양파볶음 영유아배추김치⑨			
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	메밀국수③⑤⑥	부추전⑤⑥/우유②			
열량/단백질	424/16	428/21	444/19			
	28	29	[저염] 30 국없데이			
오전간식	오렌지	당근스틱 /떠먹는요구르트②	사과			
점 심	쌀밥 다시마양팟국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ ◉콩나물무침⑤⑥◉ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ ♬고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	♬안매운김치치즈볶음밥②⑤⑨ 숭늉 ♬메추리알장조림①⑤⑥ ✪양상추샐러드*유자드레싱 영유아깍두기⑨			
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	연근주먹밥⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②			
열량/단백질	414/18	364/16	428/15			

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물		
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산				오징어	가자미	삼치
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국내산	미국산	국내산
	식육가공품	치킨까스*소스(닭고기:국내산), 동그랑땡전(돼지고기:국내산) 베이컨(돼지고기:외국산)						수산물가공품(토요식단)	참치오이비빔밥(다랑어:원양산)				
	수산물가공품	모둠어묵탕(어육:베트남산)						(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)					

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.

구립창의나라어린이집

만 1-2세 9월 식단

발 행 처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 시간연장 일반형
발 행 일	2026.8.18

	월	화	수	목	금
		1	2	3	4 [일당!오십!의날]
저 녁		수수밥 수제비국⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ ✪깻잎지⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 닭살토마토볶음⑤⑫⑮ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 고구마조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ ♬북어실채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질		275/12	214/11	288/9	230/13
	7	8	9	10	11
저 녁	쌀밥 ♬안매운돈육개장⑤⑥⑩ 김달걀말이①⑤ ✪오이부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 토란(감자)채볶음⑤ 영유아배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 물만두찜(*초간장)⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국 돈육가지조림⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 영유아배추김치⑨	쇠고기김가루볶음밥⑤⑥⑯ 근대양팟국 얼갈이된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
열량/단백질	217/11	236/10	267/14	226/11	233/7
	14	15	16	17	18
저 녁	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ ♬어묵채볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ ♬✪미역초무침 영유아배추김치⑨	수수밥 ♬청포묵국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	새우살주먹밥⑤⑨ 시금치된장국⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	265/14	268/11	244/9	259/9	197/9
	21	22	23	24	25 [추석]
저 녁	쌀밥 ♬배추당면국 ♬안매운제육볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼치살양념조림⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
열량/단백질	244/11	231/10	209/10		
	28	29	30		
저 녁	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 팽이버섯나물 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ ✪파프리카초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬고구마순된장국⑤⑥ 쇠고기바베큐구이⑤⑥⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
열량/단백질	215/11	217/10	253/8		

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물		
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산				오징어	가자미	삼치
	국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국내산	미국산	국내산
	식육가공품											
	수산물가공품	어묵채볶음(어육:베트남산)										

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.

구립창의나라어린이집

만 3-5세 9월 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.8.18

	월	화	수	목	금	토
		1	2 [서울미래밥상]	3	4 [일당!오십!의날]	5
오전간식		토마토스틱⑫ /치즈②	수박	오렌지	♬시리얼⑥/우유②	두유⑤
점 심		수수밥 무채된장국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 ◉콩나물북엇국⑤⑥◉ 두부조림⑤⑥ 아욱된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 단무지무침 마시는요구르트②	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 김구이 영유아배추김치⑨	칼국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] ✪상추채무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식		미니약과⑥/보리차	참깨주먹밥⑤/우유②	찐고구마/우유②	♬삶은달걀①/보리차	
열량단백질		517/20	663/24	641/20	558/29	453/14
	7	8	9	10	11	12
오전간식	사과	당근스틱 /떠먹는요구르트②	오곡라떼②⑤	바나나	자른포도	우유②
점 심	쌀밥 감자국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩비지찌개⑤⑨ 돈육목살구이⑤⑩ 숙주나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	돈육청경채굴소스덮밥⑤⑩⑱ 김팟국⑤⑥ 가지조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ ♬치킨까스*소스①⑤⑥⑫⑮⑯ 연근깨소스무침①⑤⑥ 영유아배추김치⑨	✪참치오이비빔밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥/우유②	✪간장비빔만두⑤⑥⑩	핫케이크①②⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②	♬감자버터구이②/우유②	
열량단백질	619/23	571/24	560/23	604/20	679/26	458/20
	14	15	[저염] 16 국없데이	17	18	19
오전간식	배	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	파인애플	바나나	치즈죽②	우유②
점 심	쌀밥 ♬모둠어묵탕⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추숙쌈*저염쌈장⑤⑥ 영유아깍두기⑨	기장밥 미역된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ ✪참나물사과무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	◉콩나물쇠고기볶음밥⑤⑥⑯◉ 숭늉 ♬청포묵무침⑤⑥ ✪어린잎샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	취나물밥*양념장⑤⑥ 두부장국⑤⑥ ♬동그랑땡전①⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	쌀밥 ♬안매운김칫국⑨ ♬돈육잡채⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	닭살마요덮밥①⑤⑥⑮⑱ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	♬핑거스틱①②⑤⑥/우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑯⑱	삶은달걀①/우유②	찐감자/두유⑤	♬찐고구마/우유②	
열량단백질	667/29	606/26	584/23	638/27	675/22	466/21
	21	22	23 [서울미래밥상]	24	25 [추석]	26
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	멜론			
점 심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 달걀팟국① 삼치살엿장구이⑤⑥ ✪무생채 영유아배추김치⑨	수수밥 ♬★해물된장찌개⑤⑥⑨⑰★ 두부구이⑤ 시금치양파볶음 영유아배추김치⑨			
오후간식	밤식빵①②④⑤⑥/우유②	메밀국수③⑤⑥	부추전⑤⑥/우유②			
열량단백질	600/22	611/29	611/26			
	28	29	[저염] 30 국없데이			
오전간식	오렌지	당근스틱 /떠먹는요구르트②	사과			
점 심	쌀밥 다시마양팟국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ ◉콩나물무침⑤⑥◉ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ ♬고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	♬안매운김치치즈볶음밥②⑤⑨ 숭늉 ♬메추리알장조림①⑤⑥ ✪양상추샐러드*유자드레싱 영유아깍두기⑨			
오후간식	치즈롤빵①②⑤⑥/우유②	연근주먹밥⑤⑥/보리차	단호박찜/우유②			
열량단백질	584/26	512/21	606/21			

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)		김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물		
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산				오징어	가자미	삼치
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산
	식육가공품		치킨까스*소스(닭고기:국내), 동그랑땡전(돼지고기:국내산) 베이컨(돼지고기:외국산)					수산물가공품(토요식단)		참치오이비빔밥(다랑어:원양산)			
	수산물가공품		모둠어묵탕(어육:베트남산)					(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)					

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.

구립창의나라어린이집

만 3-5세 9월 식단

발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만3-5세 시간연장 일반형
발행일	2026.8.18

	월	화	수	목	금
		1	2	3	4 [일당!오십!의날]
저 녁		수수밥 수제비국⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ ✪깻잎지⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 열무맑은국⑤⑥ 닭살토마토볶음⑤⑫⑮ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 표고버섯된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑯ 고구마조림⑤⑥ 영유아깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 아욱맑은국⑤⑥ ♬북어실채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질		424/18	329/16	442/14	354/20
	7	8	9	10	11
저 녁	쌀밥 ♬안매운돈육개장⑤⑥⑩ 김달걀말이①⑤ ✪오이부추무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 닭살브로콜리조림⑤⑥⑮ 토란(감자)채볶음⑤ 영유아배추김치⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 가자미살구이⑤⑥ 물만두찜(*초간장)⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국 돈육가지조림⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 영유아배추김치⑨	쇠고기김가루볶음밥⑤⑥⑯ 근대양팟국 얼갈이된장무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
열량/단백질	333/18	364/15	411/21	348/16	358/11
	14	15	16	17	18
저 녁	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭살연근조림⑤⑥⑮ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 양배추맑은국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ ♬어묵채볶음⑤⑥ 영유아깍두기⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오리채소찜⑤⑥ ♬✪미역초무침 영유아배추김치⑨	수수밥 ♬청포묵국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	새우살주먹밥⑤⑨ 시금치된장국⑤⑥ 연두부찜*양념장⑤⑥ 영유아배추김치⑨
열량/단백질	408/22	413/17	375/15	398/14	303/13
	21	22	23	24	25 [추석]
저 녁	쌀밥 ♬배추당면국 ♬안매운제육볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑯ 근대나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 삼치살양념조림⑤⑥ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
열량/단백질	376/17	355/16	321/16		
	28	29	30		
저 녁	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 팽이버섯나물 영유아배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 닭살양파볶음⑤⑥⑮ ✪파프리카초무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♬고구마순된장국⑤⑥ 쇠고기바베큐구이⑤⑥⑫⑯⑱ 청경채나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
열량/단백질	331/16	334/15	390/12		

원산지 표시	쌀(찹쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물		
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산				오징어	가자미	삼치
	국산	국산	국산	국산	국산	한우	국산	국산	국산	국내산	미국산	국내산
	식육가공품											
	수산물가공품	어묵채볶음(어육:베트남산)										

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.