

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

아이숲어린이집 10월 식단표

발행처	영등포구어린이 사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1-2세 중2회형
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금
	♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	◎10월 푸드브릿지◎	1	2 [일당!오십!의날]
오전간식	(생일식단 적용 날짜 간식)	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 닭살아욱죽 step 2 : 쇠고기아욱볶음밥 step 3 : 아욱나물	♪자른포도/우유②	◎닭살아욱죽⑤⑥⑤◎
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ☑양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨			★숯속소품★ 기장밥 열무된장국⑤⑥ ♪미트볼구이①⑤⑥⑩ ☑매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②			잼샌드위치①②⑤⑥/감잎차	♪찐감자/우유②
열량/단백질	438/17			395/18	425/20
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	미역죽⑤⑥	사과/우유②	
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩②⑤⑥⑩ 송농 가지나물⑤⑥ ♪양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨	★숯속요리★ 차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /감잎차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/감잎차	
열량/단백질		380/18	443/14	460/21	
	12	13	14	15	16
오전간식	바나나	토마토스틱⑩ /치즈②	당근죽	바나나	누룽지죽
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♪안매운제육볶음⑤⑥⑩ ♪☑상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	★맘튼센터★ ◎쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑩◎ 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	★가을소품★ 쇠고기김가루주먹밥⑤⑥⑩ 불어묵볶음⑤⑥	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	☑두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	마시는요구르트②	♪단호박맛탕⑤/우유②
열량/단백질	429/18	355/17	505/20	501/20	453/17
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	흑미찰쌀죽	단감/우유②	양배추죽⑤⑥
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ ☑유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	★도서관★ 훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 ♪버섯잡채⑤⑥ ☑과일샐러드② 영유아배추김치⑨	★숯속잔치★ 수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ ♪청포묵김무침 영유아배추김치⑨
오후간식	♪후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/감잎차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/감잎차	♪삶은달걀①/우유②
열량/단백질	457/19	419/21	443/15	484/20	457/21
	26	27	28	29	30
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	부추죽	바나나/우유②	가지양파죽
점심	쌀밥 ♪안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑩ ♪어묵조림⑤⑥ ♪자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ☑파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ◎아욱나물⑤⑥◎ 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♪배추당면국 생선전①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/감잎차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그②⑤⑥⑩/감잎차	♪고구마샐러드①⑤/우유②
열량/단백질	408/18	417/16	450/16	459/18	500/17
원산지 표시	쌀(찰쌀, 흑미 등)	김치	콩	쇠고기	돼지고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	순두부
	식육가공품	미트볼구이, 수제로 만들		☑한우□육우□젓소	산
원산지 표시	수산물가공품	어묵조림(연육)	생선전(명태:러시아산)		
[※연육: 복합원재료로 삭제 가능]					
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳팥 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.				