



국공립별이달이어린이집

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!오심!의날]
오전간식		6일 도토리가루전	step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	●닭살아육죽⑤⑥⑤●	♪자른포도
점심				기장밥 열무된장국⑤⑥ ♪미트볼구이①⑤⑥⑩ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨
오후간식				잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	♪찐감자/우유②
영양/단백질				455/21	378/17
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 ♥생일식단♥	9 [한글날]
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	사과	
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑤⑥⑩ 송농 가지나물⑤⑥ ▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ▶양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질		380/18	439/12	438/17	
	12	13	14	15	16
오전간식	바나나	토마토스틱⑩ /치즈②	오렌지	♪시리얼⑥/우유②	파인애플
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♪안매운제육볶음⑤⑥⑩ ▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑩● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	▶두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	썩갠우동⑤⑥	♪단호박맛탕⑤/우유②
영양/단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송농 ♪버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ ♪청포묵김무침 영유아배추김치⑨
오후간식	♪후레쉬번①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	♪삶은달걀①//보리차
영양/단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20
	26	27	28	29	30
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	연두부*양념장⑤⑥	배
점심	쌀밥 ♪안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥 쇠고기묵국⑩ ♪볼어묵조림⑤⑥ ♪자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ ▶파프리카오이무침 영유아배추김치⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아육나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♪배추당면국 ♪생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니한도그①②⑤⑥⑩/우유②	♪고구마샐러드①⑤/우유②
영양/단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16
원산지 표시	쌀(참쌀, 흑미 등)	김치		콩	
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:국내산)			
알레르기 유발식품	수산물가공품	생선까스*타르타르소스(명태:러시아산)			
		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.			