



구립새들어린이집 10월 식단

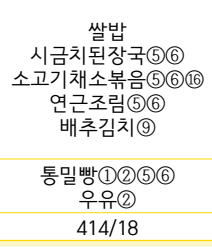
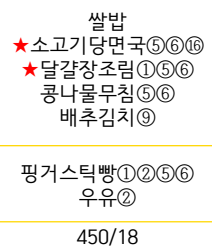
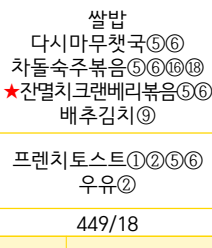
<1-2세 일반형>

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성: 영양팀

일자/요일		<아달의 식재료>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식		농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②		
점심	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살데리야가구이⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식		과일	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 등글레차	찐감자 등글레차		
※ 10월 16일(금) 1, 2세 현장학습 유아 식단 동일제공							
열량(kcal)/단백질(g)				381/18	381/16		
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	
오전간식			바나나	우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②	배&우유②	
점심		<일당! 오싹! 의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑬ 사과당근채샐러드 배추김치⑨	<저염데이> ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑫⑬ 맑은송송 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식		찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 등글레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차		-	
열량(kcal)/단백질(g)		445/13	447/19	382/17		381/14	
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식		단감	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	
점심		기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩 ①②⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑬ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	참쌀밥 달걀파국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑬ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑬ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨	
오후간식		통밀빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	⑫달걀양배추부침①⑤ 등글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)		414/18	428/17	420/20	384/19	387/16	
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식		사과	배	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	호상요구르트②	
점심		수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<생일식단> 쌀밥 소고기⑬미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐름 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배추국⑬ 배추김치⑨	
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	★비빔국수⑤⑥ 등글레차	카스텔라①②⑥ 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)		450/18	425/14	454/14	391/15	405/15	
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식		감귤	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	
점심		차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	참쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배추국 쪽파스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑬ 두부새우젓국⑤⑨ 배추김치⑨	
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등글레차	찐고구마 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)		449/18	399/16	451/16	390/19	380/15	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		김치		소고기(○표시)		
	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		배추 (열갈이, 봄동)		돼지고기		
	국내산		고춧가루		닭고기		
	고등어		미트볼 (돼지고기)		오리고기		
	국내산		칠레산		국내산		
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.						
식단 안내 사항	▪ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당! 오싹! 의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영유아 주의 식품 ▪ ●: 조식색 ▪ 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광판: 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.						



구립새들어린이집 10월 식단

<3-5세 일반형>



관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성처: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식		농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②	
점심		수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			현미밥 ★북어젓국⑤⑥ ★닭다리살데리야끼구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		과일	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추			★토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 동글레차	찐감자 동글레차	
※ 10월 23일(금) 4, 5세 졸업여행 애슐리 뷔페 제공								
열량(kcal)/단백질(g)					588/28	583/25		
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)	
오전간식			바나나	우유미소가루②⑤	당근스틱&치즈②		배&우유②	
점심			<일당! 오심! 의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑮ 사과당근채샐러드 배추김치⑨	<저녁데이> ★닭고기라따뚜이덮밥⑫⑮ 맑은송농 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운우생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식			찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동글레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차		-	
열량(kcal)/단백질(g)			685/19	686/29	587/26		586/22	
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식		단감	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	천하장사소세지 & 피크닉	우유미소가루②⑤	
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑬⑮ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	참쌀밥 달걀팥국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	<유아반 현장학습> 도토리야 놀	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑮ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑮ 배추김치⑨	
오후간식		통밀빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	◎달걀양배추부침①⑤⑥ 동글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)		637/27	659/26	646/30	587/29	593/24	590/36	
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식		사과	배	우유미소가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②⑤⑥	
점심		★소고기당면국⑤⑥⑩⑮ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<생일식단> 찰밥 소고기⑩미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩⑮ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베류볶음⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩⑮ 소고기배춧국⑩ 배추김치⑨	
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	케이크①②⑤⑥, 우유②	★비빔국수⑤⑥ 동글레차	카스텔라①②⑥ 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)		689/28	654/22	696/21	590/22	624/24	591/25	
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식		감귤	사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②	
점심		찰밥 다시마우젓국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑮ ★간벌치크래베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국 복합스테이크⑤⑥⑩⑫⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	소고기비빔밥 & 달걀후라이①⑤⑥⑮ 두부새우젓국⑤⑨ 배추김치⑨	
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 동글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 동글레차	찐고구마 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)		690/27	614/24	693/24	597/29	582/23	580/28	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치		소고기(○표시)	
			배추 (열갈이, 봄동)		고춧가루		한우 육우/젓소	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	고등어		참치캔 (다랑어)		미트볼 (돼지고기)		청파래오징어가스(오징어)	
알레르기 표시 안내	국내산		태평양산		국내산		칠레산	
식단 안내 사항	※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)							
	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.							
	- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
식단 안내 사항	- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.							
	■ <저녁데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당! 오심! 의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류·가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영·유아 주의 식품 ■ ◎초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광판: 1-2세와 다른 메뉴							
	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.							
	- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.							
식단 안내 사항	- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.							