



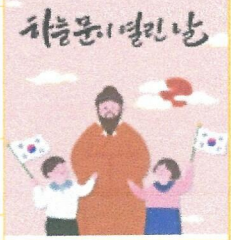
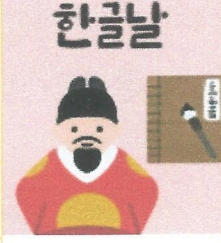
구립서원어린이집 10월 식단 (1-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절			
오전간식					파프리카&치즈②	저당액상요구르트②				
점심	농산물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			찰쌀밥 ★북어젓국⑤⑥ ★닭다리살다시마국⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨				
	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 등굴레차 588/28	찐감자 등굴레차 583/25				
오후간식		과일			배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추					
열량(kcal)/단백질(g)										
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식				바나나	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②		제철과일(배)&우유②		
점심		<일당!오십!의날> 찰쌀밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 배추김치⑨		<저염데이> ★닭고기리따뚜이덮밥⑤⑫⑬ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	찰쌀밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		<한글날> ★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 김치(배추김치)⑨			
		오후간식		찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 등굴레차		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)	17(토)		
오전간식		단감		바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤		
점심	심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		찰쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑩⑫ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑫ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑦⑩⑫ 김치(배추김치)⑨		
		오후간식		통밀빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	◎달걀양배추부침①⑤(등) 등굴레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)		414/18		428/17	420/20	384/19	387/16	383/23		
일자/요일		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)♥생일잔치♥	24(토)		
오전간식		사과		배	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	사과	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥		
점심	심	★소고기당면국⑤⑥⑩⑫ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		<서울미래밥상> 찰쌀밥 미역국⑤⑥ ★참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백당①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이당탕이	찰쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기⑩미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배춧국⑩ 김치(깍두기)⑨		
		오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 등굴레차	케이크①②⑤⑥, 우유②	-	
열량(kcal)/단백질(g)		450/18		425/14	447/17	391/15	405/15	386/16		
일자/요일		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식		감귤		사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	제철과일(바나나)&우유②		
점심	심	쌀밥 다시마우동국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ ★잔멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 배추김치⑨		<서울미래밥상> 찰쌀밥 콩나물국⑤ ★채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 폭찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우전국⑤⑨ 김치(배추김치)⑨		
		오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등굴레차	찐고구마 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16	451/16	390/19	980/15	379/18		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치	소고기				
	(바, 즉, 누룽지, 흑미)		(두부, 콩비지, 콩국수)		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	한우	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어		오징어		참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기)	돈가스(돼지고기)			
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.										
알레르기 표시 안내										
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣										
- 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.										
- 일부 식재료나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.										
식단 안내 사항										
■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 유류·가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ◎: 초록색 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.										



알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬해산물 ⑭호두 ⑮닭고기 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.
식품 안전 ①알려진 식품의 유통기한, 유통기한 경과 제품, 산화방지제 목적으로 사용된 식품의 유통기한을 확인하여 포장되어 있습니다.
 ②일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.

식단 안내 사항

- **저염** 메뉴: 나트륨 저감 메뉴 ■ **당** 메뉴: 당 저감 메뉴 ■ **세균** 메뉴: 유류/가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ **초록색** 탕소 저감 신메뉴 ■ **노랑** 영양관 1-2세와 다른 메뉴
- **고요양** 오징어간식, 호삼요구르트 등의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.
- **이미지** 출처: 미리캔서의 자료를 사용해 디자인되었습니다.
- **식단**은 관악구 어린이·사회복지시설급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.