



복은어린이집10월 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)	
오전간식		농산물	파프리카, 배추, 애호박, 감자, 양파, 당근, 무, 상추, 오이, 고구마, 시금치, 연근, 양상추, 썩갠, 파, 깻잎순, 청경채, 새송이, 근대, 참나물,			파프리카스틱&치즈②	저당액상 요구르트②
점	수산물					과일	현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살데리야구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨
심		고등어, 삼치, 잔멸치,	★토마토스파게티 ②⑤④⑫⑬⑭⑮ 동글레차	찐감자 동글레차			
오후간식			사과, 단감, 바나나, 배, 감귤			381/18	381/16
열량(kcal)/단백질(g)							
일자/요일		5(월) 대체공휴일			6(화)	7(수)	8(목)
오전간식					사과	우유미숫가루②⑤	당근스틱치즈②
점					<일당!오십의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저염데이> ★닭고기리따뚜이덮밥⑤⑫⑬ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤④ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
심							
오후간식					고구마범벅①⑤⑥ 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동글레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)					445/13	447/19	382/17
일자/요일		12(월)			13(화)	14(수)	15(목)
오전간식		단감			바나나	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②
점					기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑬ 썩갠두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨
심							
오후간식		단팥빵①②⑤⑥ 우유②			찐감자 우유②	◎달걀양배추부침①⑤ 동글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)		414/18			428/17	420/20	384/19
일자/요일		19(월)			20(화)	21(수)	22(목)
오전간식		사과			배	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②
점		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 미역국⑤⑥ ★참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백당①⑤ 미니새송이깨무침⑤④ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨
심							
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②			고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 동글레차
열량(kcal)/단백질(g)		450/18			425/14	447/17	391/15
일자/요일		26(월)			27(화)	28(수)	29(목)
오전간식		감귤			사과	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②
점		쌀밥 다시마우동국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ ★잔멸치크래베리볶음⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤④⑩ 계살스프①⑤⑥⑧ 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
심							
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②			감자버터구이②⑤ 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 동글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 동글레차
열량(kcal)/단백질(g)		449/18			399/16	451/16	390/19
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기		
			배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우)		돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 국내산		국내산
	식육 및 수산물 가공품						
	참치캔 (다량어)			미트볼 (돼지고기, 닭고기)			돈가스(돼지고기)
		10/20, 원양산		10/6, 국내산, 국내산		10/13, 국내산	
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
알레르기 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 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 주의를 주시기 바랍니다. - ⑮야생산란류는 표백제, 모조로, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.						
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오십의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류·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.						