



구립합실어린이집 10월 식단 (0-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일 오전간식		<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
점 심	농 산 물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			파프리카&치즈②	호상요구르트②	
	수 산 물				현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살대파마늘구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치⑦	
	과 일	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 등굴레차	찜감자 등굴레차			
열량(kcal)/단백질(g)					381/18	381/16	
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식			바나나	사과	당근&치즈②		배&우유②
점 심	<일당!오심!의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 김치⑦		쌀밥 소고기⑩미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치⑦	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 김치⑦	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 김치⑦		
오후간식	찜고구마 우유②		롤케이크①②⑤⑥ 우유②	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차	-		
열량(kcal)/단백질(g)			445/13	454/14	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
점 심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 김치⑦	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치⑦	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑩ 숙각두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 김치⑦	찜쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 깨끗순나물⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 김치⑦	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑭ 김치⑦	
	오후간식	파배기①②⑤⑥ 우유②	찜감자 우유②	◎달걀양배추부침①⑤ 등굴레차	★복음우동⑤⑥ 옥수수차	찜단호박 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)	24(토)
오전간식		사과	배	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	호상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점 심	쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑦	<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치⑦	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이개무침⑤⑥ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 김치⑦	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배춧국⑥ 김치⑦	
	오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②	찜고구마 우유②	우엉주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 등굴레차	카스텔라①②⑥ 보리차	-
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
점 심	쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑮ ★간벌치(크랜베리)볶음⑤⑥ 김치⑦	<서울미래밥상> 차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찜만두⑤⑥⑩ 김치⑦	찜쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 맑은배춧국 복합스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치⑦	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑨ 김치⑦	
	오후간식	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찜감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등굴레차	찜고구마 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)		449/18	399/16	451/16	390/19	980/15	379/18
원 사 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치	소고기(○표시) (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	참치캔 (다랑어)	함박스테이크 (돼지고기, 소고기)	생일식단 (돈가스)	현장학습식단	
	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산		
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
알 려 주 기 표 시 안 내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 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. - ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 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.						
식 단 안 내 사 항	▪ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가공식품 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.						



구립합실어린이집 10월 식단 (3-5세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성일자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	농산물	고구마, 늪호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			파프리카&치즈②	호상요구르트②	
점심	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살대파마늘구이⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치⑦	
심					★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 등굴레차	절편 등굴레차	
오후간식	과일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추			588/28	583/25	
열량(kcal)/단백질(g)	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식			바나나	사과	당근&치즈②		배&우유②
점심		<일당!오심!의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑪ 사과당근채샐러드 김치⑦		쌀밥 소고기⑥미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치⑦	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 김치⑦		★소고기잡채덮밥⑤⑥⑦ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑦ 김치⑦
심							
오후간식		찐고구마 우유②		롤케이크①②⑤⑥ 우유②	꿀떡 보리차		-
열량(kcal)/단백질(g)		685/19		696/21	587/26		586/22
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	단감	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 김치⑦	잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치⑦	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑩ 숙감두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 김치⑦	잡곡밥(잡쌀밥) 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑪ 깻잎순나물⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 김치⑦	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑦⑩ 김치⑦	
심							
오후간식	과배기①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	⑩달걀양배추부침①⑤ 등굴레차	★복음우동⑤⑥ 옥수수차	무지개떡 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	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	호상요구르트②	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	
점심	쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치⑦	<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치⑦	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑪⑫ 참나물사과무침⑤⑥ 김치⑦	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배추국⑥ 김치⑦	
심							
오후간식	슈크림빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 등굴레차	바람떡 보리차	-	
열량(kcal)/단백질(g)	689/28	654/22	688/27	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	오이&치즈②	호상요구르트②	제철과일(바나나)&우유②	
점심	쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑪ ★잔멸치(크래켄리)볶음⑤⑥ 김치⑦	<서울미래밥상> 차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 김치⑦	참쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑦	쌀밥 맑은배춧국 복합스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치⑦	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑦ 김치⑦	
심							
오후간식	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등굴레차	증편 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)	김치	소고기(○표시) (한우)육우/젖소	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	참치캔 (다랑어)	함박스테이크 (돼지고기, 소고기)	생일식단 (돈가스)	현장학습식단	
	국내산	국내산	원양산	국내산	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 ⑮닭고기 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. - ⑮야생산란은 표백제, 보존료, 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!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류 가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ③초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광펜: 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.						



구립합실어린이집 10월 식단 (3-5세 야간연장형)

일자/요일		<이달의 식재료>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
저 녁	농 산 물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 김치⑨	★닭살굴소스된밥⑤⑥⑬⑮ 채소육개장⑤⑥ 김치⑨			
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래						
저녁간식	과 일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추		호상요구르트②	사과			
열량(kcal)/단백질(g)				454/20	392/13			
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스①⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 김치⑨	쌀밥 안매운두부김치국⑤⑨ ★미트볼튀김&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 으깬고구마범벅①⑤ 김치⑨	쌀밥 어묵묵국⑤⑥ ★닭살채소조림⑤⑥⑮ 유자청두부샐러드⑤ 김치⑨		쌀밥 ★배추당면국⑤⑥ ★소고기곤약조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨		
	저녁간식		파프리카	감귤	호상요구르트②		치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)			452/19	448/11	453/26		432/15	
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
저 녁	쌀밥 소고기뭇국⑬ 두부양파조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근샐러드①⑤ 김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양배추생채⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장달걀비⑤⑥⑮ 썩갠두부무침⑤⑥ 김치⑨	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨	쌀밥 양파된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 단호박범벅①⑤ 김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②	당근	사과	호상요구르트②	배	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		442/18	429/19	415/12	447/26	348/19	449/18	
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 참치두부전⑤ 미역배무침 김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 김치⑨	돼지고기달걀채소볶음밥①⑤⑥⑩ 미니유부우동⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 감자범벅①⑤ 김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②	채소스틱(오이)	제철과일(단감)	호상요구르트②	바나나	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		445/16	439/18	384/16	421/19	447/23	426/20	
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 안매운무생채 김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기장독볶이⑤⑥⑩ 게살채소볶음⑤⑥ 김치⑨	★닭살볶음밥⑤⑥⑮ 안매운(해물⑨⑫)짬뽕국⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②	당근	배	호상요구르트②	바나나	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		445/23	450/12	420/19	459/20	253/11	388/20	
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 배추 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 소고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)	식육 및 수산 가공품			
	국내산	원양산	국내산	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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 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	★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 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.							



구립합실어린이집 10월 식단 (0-2세 야간연장형)

일자/요일					1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
저 녁	농 산 물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 김치⑨	★닭살굴소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 채소육개장⑤⑥ 김치⑨		
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래						
저녁간식	과 일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추			호상요구르트②	사과		
열량(kcal)/단백질(g)					295/13	271/9		
일자/요일	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 김치⑨	쌀밥 안매운두부김치국⑤⑨ ★미트볼튀김&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 으깬고구마떡①⑤ 김치⑨	쌀밥 어묵묵국⑤⑥ ★닭살채소조림⑤⑥⑩ 유자청두부샐러드⑤ 김치⑨		쌀밥 ★배추당면국⑤⑥ ★소고기곤약조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨		
		파프리카	감귤	호상요구르트②		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		296/12	293/7	294/17		281/10		
일자/요일	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
저 녁	쌀밥 소고기묵국⑩ 두부양파조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 버섯늘개탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근샐러드①⑤ 김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추생채⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장달걀비⑤⑥⑩ 숙갓두부무침⑤⑥ 김치⑨	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 김치⑨	쌀밥 양파된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 단호박떡①⑤ 김치⑨		
		호상요구르트②	당근	사과	호상요구르트②	배	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		287/12	279/12	285/8	292/17	239/12	294/11	
일자/요일	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑩ 두부간장조림⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 참치두부전⑤ 미역배무침 김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 김치⑨	돼지고기달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 미니유부우동⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 감자떡①⑤ 김치⑨		
		호상요구르트②	오이	단감	호상요구르트②	바나나	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		289/12	284/12	249/10	274/12	293/15	277/13	
일자/요일	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 안매운무생채 김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 김치⑨	쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기자장독목이⑤⑥⑩ 게살채소볶음⑤⑥ 김치⑨	★닭살볶음밥⑤⑥⑩ 안매운해물⑨⑩⑫⑬⑭ 김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨		
		호상요구르트②	당근	배	호상요구르트②	바나나	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		290/15	291/8	273/13	300/13	252/16	252/13	
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시) (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산 가공품							
		오징어	참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 소고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)			
	국내산	원양산	국내산	국내산				
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.								
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 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. - ⑲야생산란류는 표백제, 보존료, 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	★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 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.							