관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터
발행일: 2026. 9. 15.
작성자: 영양팀

큰솔아이 어린이집 10월 식단 (3-5세 일반형)

일자/요일	<이달의 식재료>		대체공휴일 대체식단	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	제철과일(사과)	저당액상 요구르트	파프리카, 치즈	
점심	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 꽁치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	참치채소볶음밥⑤⑥ (물)만둣국①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(현미밥) ★북어챗국⑤⑥ ★닭다리살데리야끼구이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	
오후간식	과일	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추	빵(마들렌)①②⑥ 우유②	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑱	(★떡(절편)) 차(둥글레차)	
열량(kcal)/단백질(g)			683/23	588/28	583/25	

일자/요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식		호상 요구르트	우유미숫가루②⑤	채소스틱(당근)&치즈②		제철과일(배)&우유②
점심		<일당!오십!의날> 잡곡밥(차조밥) 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑯ 사과당근채샐러드 김치(깍두기)⑨	<저염데이> ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑫⑮ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	잡곡밥(수수밥) 미소장국⑤⑥ 돼지 목살구이 상추오이무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 김치(배추김치)⑨
오후간식		찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑯ 차(둥굴레차)	빵(모닝빵)(&딸기잼)①②⑤⑥ 우유		-
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	호상 요구르트	제철과일(바나나)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(오이)&치즈②	단감	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ (돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫) 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치(깍두기)⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑮ 쑥갓두부맑은국⑤ 크래미브로콜리무침①⑤⑥⑧ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(찹쌀밥) 달걀팟국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑱ 깻잎순나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑮ 소불고기⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	돼지고기채소필라프⑤⑯⑩ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑰ 김치(배추김치)⑨
오후간식	빵(통밀빵)①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	☺달걀양배추부침①⑤ 차(둥굴레차)	★볶음우동⑤⑥ 차(옥수수차)	영양설기떡 차(보리차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	637/27	659/26	646/30	587/29	593/24	590/36

일자/요일	19(월)	20(화)	21수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	호상 요구르트		(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(파프리카)&치즈②	사과	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥
점심	쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑯ ★메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 게살스프①⑤⑥⑧ (군)만두⑤⑥⑩ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	쌀밥 감자양팟국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 참나물사과무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배춧국⑯ 김치(깍두기)⑨
오후간식	빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥ 우유②		건파래주먹밥⑤⑥ 차(둥굴레차)	★비빔국수⑤⑥ 차(둥굴레차)	(★떡(바람떡)) 차(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	호상 요구르트	제철과일(사과)	우유미숫가루	채소스틱(오이)&치즈②	감귤	제철과일(바나나)&우유②
점심	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯⑱ ★잔멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<서울미래밥상> 잡곡밥(차조밥) 콩나물국⑤ (채소달걀찜①) 유부무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 (소고기⑯)미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(찹쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	쌀밥 맑은배춧국 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치(깍두기)⑨	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑯ 두부새우젓국⑤⑨ 김치(배추김치)⑨
오후간식	빵(프렌치토스트)①②⑤⑥ 우유②	(찐감자) 우유②	케이크①②⑤⑥ 우유②	팽이버섯전①⑤⑥ 차(둥굴레차)	★떡(증편) 차(보리차)	-
열량(kcal)/단백질(g)	690/27	614/24	693/24	597/29	582/23	580/28

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시) (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	오리고기
		배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내, 호주산	국내산	국내산	국내산

고등어	오징어	식육 및 수산물 가공품				
		참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 소고기)	(선택)	생일식단 돈가스(돼지고기)	현장학습식단
노루웨이산	국내산	원양어선(동원)	호주산		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 ⑬아황산류 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.
- ⑬아황산류는 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!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류·가공식품 제한 메뉴 ▪ ★: 영·유아 주의 식품 ▪ ☺초록색: 탄소 저감 신메뉴 ▪ 노랑형광펜: 1-2세와 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.