



떡잎어린이집/ 10월 식단 (1-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성일자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>		대체공휴일 대체식단	1(목)	2(금)	3(토) 개천절					
오전간식	점심	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	제철과일(사과)	채소스틱(파프리카)&치즈②	저당액상 요구르트②						
심			수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	참치채소볶음밥⑤⑥ (물)만두국①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(현미밥) ★복어찜국⑤⑥ ★달다라살떡이파기우이⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨				
오후간식		과일		빵(마들렌)①②④ 우유②	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 차(통글레차)	찐감자 차(통글레차)						
열량(kcal)/단백질(g)			배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추	446/15	381/18	381/16						
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)					
오전간식		제철과일(바나나)		우유미숫가루②⑤	채소스틱(당근)&치즈②		제철과일(배)&우유②					
점심				<일당!오심!의날> 잡곡밥(차조밥) 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 김치(깍두기)⑨	<저녁데이> ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑫⑮ 두부맑은국(맑은농능) 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	잡곡밥(수수밥) 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨						
심												
오후간식		찐고구마 (고구마벌떡)①⑤ 우유②		소고기주먹밥⑤⑥ 차(통글레차)	빵(모닝빵)&딸기잼①②⑤⑥ 차(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		제철과일(단감)		제철과일(바나나)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(오이)&치즈②	호상요구르트②					
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩 ①②⑤⑥⑩⑫ (돈가스&소스)①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치(깍두기)⑨	<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑩⑮ 쫄갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(참쌀밥) 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 비건불고기⑤⑥ (소고기채소볶음⑤⑥⑩) 청경채무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨					
심							돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑮ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑨⑫ 김치(배추김치)⑨					
오후간식		빵(통밀빵)①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	⑩달걀양배추부침①⑤ 차(통글레차)	★볶음우동⑤⑥ 차(옥수수차)	찐단호박 차(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		제철과일(사과)		제철과일(배)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(파프리카)&치즈②	호상요구르트②					
점심		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		잡곡밥(수수밥) 미역국⑤⑥ ★생선(고등어살)김치⑨조림 ⑤⑥⑦ (참치두부조림⑤⑥⑩) 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<저녁데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	잡곡밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물사과무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨					
심							돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배추국⑩ 김치(깍두기)⑨					
오후간식		빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 (고구마맛탕)⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 차(보리차)	★비빔국수⑤⑥ 차(통글레차)	빵(카스텔라)①②⑥ 차(보리차)					
열량(kcal)/단백질(g)		450/18		425/14	447/17	391/15	405/15					
일자/요일		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)					
오전간식		제철과일(감귤)		제철과일(사과)	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(오이)&치즈②	호상요구르트②					
점심		쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ ★잔멸치(크래베리)볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		잡곡밥(차조밥) 콩나물국⑤ ★생선(삼치살)양념찜⑤⑥ (채소달걀찜)① 유부무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 게살스프①⑤⑥⑧ (파송송달걀국)① 찐(군)만두⑤⑥⑩ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(참쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜달⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨	쌀밥 맑은배추국 폭찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치(깍두기)⑨					
심							소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ &두부새우젓국⑤⑨ 김치(배추김치)⑨					
오후간식		빵(프렌치토스트)①②⑤⑥ 우유②		감자버터구이②⑤ (찐감자) 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 차(통글레차)	팽이버섯전①⑤⑥ 차(통글레차)	찐고구마 차(보리차)					
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16	451/16	390/19	980/15					
원산지 표시	원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기			
		(배추, 찰쌀, 흑미)	(두부, 콩비지, 콩국수)	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루	(○한우/육우/젖소)						
		국내산	외국산	국내산	국내산	국내산				국내산	국내산	국내산
		고등어	오징어	식육 및 수산물 가공품								
원산지 표시	원산지 표시	국내산	국내산	원양산	국내산	중국산						
		※ 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) ⑲자 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑮야생산란은 표제제, 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 ■ <저녁데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래유산>: 유류·가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ⑩초록색: 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.										



떡잎어린이집 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, 홍각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		제철과일(사과)		채소스틱(파프리카)&치즈②		저당액상요구르트②						
점심			수산물			참치채소볶음밥⑤⑥ (물)만두국①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		잡곡밥(현미밥) ★복어채국⑤⑥ ★닭다리살떡이파기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨					
오후간식				굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		빵(마들렌)①②④ 우유②		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 차(등굴레차)		찐감자 (★떡(절편)) 차(등굴레차)					
열량(kcal)/단백질(g)		배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추				683/23		588/28		583/25					
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		10(토)			
오전간식				제철과일(바나나)		우유미숫가루②⑤		채소스틱(당근)&치즈②				제철과일(배)&우유②			
점심				<일당!오심!의날> 잡곡밥(차조밥) 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑬ 사과당근채샐러드 김치(깍두기)⑨		<저녁데이> ★닭고기리파뚜이덮밥⑤⑩⑮ 두부맑은국(맑은송농) 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채		잡곡밥(수수밥) 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨				★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건설우아옥된장국⑤⑥⑨ 김치(배추김치)⑨			
오후간식				찐고구마 (고구마범벅)①⑤ 우유②		소고기주먹밥⑤⑥ 차(등굴레차)		빵(모닝빵)&딸기잼①②⑤⑥ (★떡(꿀떡)) 차(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		제철과일(단감)		제철과일(바나나)		(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥		채소스틱(오이)&치즈②		호상요구르트②		우유미숫가루②⑤			
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩 ①②⑤⑥⑩⑬ (돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫) 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치(깍두기)⑨		<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 김치(배추김치)⑨		잡곡밥(참쌀밥) 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 깻잎순나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		쌀밥 ★닭곰탕⑤ 비건불고기⑤⑥ (소고기채소볶음⑤⑥⑮) 청경채무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑮ 안매운해물잠뽕국⑤⑥⑨⑮ 김치(배추김치)⑨			
오후간식		빵(통밀빵)①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②		●달걀양배추부침①⑤ 차(등굴레차)		★볶음우동⑤⑥ 차(옥수수차)		찐단호박 (★떡(무지개떡)) 차(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		제철과일(사과)		제철과일(배)		우유미숫가루②⑤		채소스틱(파프리카)&치즈②		호상요구르트②		(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥			
점심		★소고기당면국⑤⑥⑩⑬ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		<서울미래밥상> 잡곡밥(수수밥) 미역국⑤⑥ ★생선(고등어살)(김치)⑨조림 ⑤⑥⑦ (참치두부조림⑤⑥⑩) 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		<저녁데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이당탕이		잡곡밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바비큐볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩⑮ 소고기배춧국⑥ 김치(깍두기)⑨			
오후간식		빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 (고구마맛탕)⑤ 우유②		우유주먹밥⑤⑥ 차(보리차)		★비빔국수⑤⑥ 차(등굴레차)		빵(카스텔라)①②④ (★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		제철과일(감귤)		제철과일(사과)		(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥		채소스틱(오이)&치즈②		호상요구르트②		제철과일(바나나)&우유②			
점심		쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑬ ★잔멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		<서울미래밥상> 잡곡밥(차조밥) 콩나물국⑤ ★생선(삼치살)양념찜⑤⑥ (채소달걀찜①) 유부무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 개살스프①⑤⑥⑧ (파송송달걀국①) 찐(군)만두⑤⑥⑩ 김치(배추김치)⑨		잡곡밥(참쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		쌀밥 맑은배춧국 폭찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치(깍두기)⑨		소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩⑮ 두부새우젓국⑤⑨ 김치(배추김치)⑨			
오후간식		빵(프렌치토스트)①②⑤⑥ 우유②		감자버터구이②⑤ (찐감자) 우유②		건파래주먹밥⑤⑥ 차(등굴레차)		팽이버섯전①⑤⑥ 차(등굴레차)		찐고구마 (★떡(중편)) 차(보리차)		-			
열량(kcal)/단백질(g)		690/27		614/24		693/24		597/29		582/23		580/28			
원산지 표시	원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치 배추 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기		오리고기	
		국내산		외국산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
		고등어		오징어		식육 및 수산물 가공품		청파래오징어가스(오징어) (선택) /돈가스(돼지고기)		생일식단		현장학습식단			
		국내산		국내산		10/5 원양산		10/6 국내산		10/13 중국산					
* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.															
알레르기 표시 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬참깨 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의를 주시기 바랍니다. - ⑮야왕산류는 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		■ <저녁데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오심!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 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. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													