



신일어린이집 10월 식단 (3-5세 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					
점심	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 일갈이버섯, 양상추, 시금치, 홍파마, 아욱, 노각, 연근, 우엉		채소스틱(파프리카)&치즈②	저당액상요구르트②						
		수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	잡곡밥(현미밥) ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살데리야끼구이⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨						
				과일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 차(보리차)	찐감자 차(보리차)			
열량(kcal)/단백질(g)				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						
점심	수산물		<일당! 오십! 의날> 잡곡밥(차조밥) 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑬ 사과당근채샐러드 김치(배추김치)⑨	<저녁데이> ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑫⑬ 맑은송능 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	잡곡밥(수수밥) 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨						
			오후간식	찐 고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑬ 차(보리차)		빵(모닝빵)&(잼)①②⑤⑥ 차(보리차)				
열량(kcal)/단백질(g)				685/19	686/29	587/26					
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					
점심	수산물	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ ★생선가스&케첩①②⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 김치(배추김치)⑨	<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑬ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(참쌀밥) 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 비건불고기⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨					
		오후간식	빵(통밀빵)①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	㉔달걀양배추부침①⑤ 차(보리차)	★볶음우동⑤⑥ 차(보리차)	찐단호박 차(보리차)				
		열량(kcal)/단백질(g)		637/27	659/26	646/30	587/29	593/24			
일자/요일		19(월)	20(화) 오전현장학습	21(수) 부모참여수업	22(목)	23(금)	24(토)				
오전간식		제철과일(사과)	제철과일(배)	우유미숫가루②⑤	채소스틱(파프리카)&치즈②	호상요구르트②					
점심	수산물	★소고기당면국⑤⑥⑬ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<서울미래밥상> 잡곡밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<저녁데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이 구이김	잡곡밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 참나물무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨					
		오후간식	빵(핑거스틱빵)①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 주스	★비빔국수⑤⑥ 차(보리차)	빵(카스텔라)①②⑥ 차(보리차)				
		열량(kcal)/단백질(g)		689/28	654/22	688/27	590/22	624/24			
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					
점심	수산물	쌀밥 다시마우동국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬⑮ ★간벌치볶음⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	<서울미래밥상> 잡곡밥(차조밥) 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 계살스프①⑤⑥⑧ 찐(군)만두⑤⑥⑩ 김치(배추김치)⑨	잡곡밥(참쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치)⑨	쌀밥 맑은배추국 복합스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 김치(배추김치)⑨					
		오후간식	빵(프렌치토스트)①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 차(보리차)	팽이버섯전①⑤⑥ 차(보리차)	찐 고구마 차(보리차)				
		열량(kcal)/단백질(g)		690/27	614/24	693/24	597/29	582/23			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시)		돼지고기	닭고기	오리고기		
			배추 (얼갈이, 봄동)		고춧가루					(한우/육우/젖소)	
			국내산		국내산					국내산	
			고등어		오징어					국내산	
식단 안내 사항	해당없음	국내산	참치캔 (다랑어)		미트볼 (돼지고기, 소고기)		생선가스(명태) /돈가스(돼지고기)		생일식단	현장학습식단	
			10/20 원양		10/6 국내산		10/13 국내산				
			해당없음		해당없음		해당없음				
			해당없음		해당없음		해당없음				
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.											
알레르기 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 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. - ⑬야채산류는 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! 오십! 의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ㉔초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노량형광판: 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.											