



리틀브레인어린이집10월 식단 (1-2세 일반형)

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일	<이달의 식재료>		대체공휴일 대체식단	1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	사과	파프리카&치즈②	저당액상요구르트②	하늘문 열린 날 	
점심		수산물	참치채소볶음밥⑤⑥ 만둣국①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 ★복어젓국⑤⑥ ★달다리살떡이파꾸이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식			마들렌①②④ 우유②	★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 동글레차	찐감자 동글레차		
열량(kcal)/단백질(g)	과일	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	바나나		우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②		배&우유②	
점심	하늘문 열린 날 	<일당! 오십!의 날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저염데이> ★달고리라따뚜이덮밥⑤⑥⑩⑫ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 김치깍두기⑨	한글날 	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨	
오후간식		찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동글레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 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)		바나나	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑩⑫ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찐쌀밥 달걀팥국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨ 배추김치⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑩ 비건불고기⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑫ 안매운해물잠뽕국⑤⑥⑨⑫ 배추김치⑨	
오후간식		치즈롤인①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	⑨달걀양배추부침①⑤ 동글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 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)	
오전간식	사과		배	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	호상요구르트②	
점심	★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ ★고등어살조림 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이당탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배추국⑩ 깍두기⑨	
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 동글레차	카스텔라①②④ 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)	
오전간식	감귤		사과	곡물씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	
점심	쌀밥 다시마우젓국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥(잡쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배추국 폭찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 코들솔로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑨ 배추김치⑨	
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 동글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 동글레차	찐고구마 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)		449/18	399/16	451/16	390/19	980/15	379/18
원산지 표시	쌀 (밥 중 농지 현미, 찰쌀, 흑미)		김치	소고기(○표시)		돼지고기	
	(두부, 콩비지, 콩국수)		배추 (열갈이, 봄동)	고춧가루	(한우/육우/젖소)	달고기	
	국산		국산	국산	국산	국산	
	고등어		오징어	참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 닭고기)	식육 및 수산물 가공품 (산적)	돈가스(돼지고기)
국산		해당없음	해당없음	10/6국산	10/13국산	생일식단	
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.							
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생버섯 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 채소류						
식단 안내 사항	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.						
	- ⑱야생산류는 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.						
	- <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당! 오십!의 날>: 당 저감 메뉴 ▪ <사물머리밥상>: 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: 미래캠퍼스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.							
- 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.							



리틀브레인어린이집 10월 이유식 식단

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일	<식단 안내사항>		대체공휴일 대체식단	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
초기	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 빵은 모닝빵과 식빵을 격주로 제공해 주시기 바랍니다. - 식단표 제공 후에 식단이 변경될 경우 급식일지(운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다. - 이미지 출처: 미리캔버스 자료를 사용해 디자인되었습니다.		바나나미음	감자미음	감자미음	
열량(kcal)/단백질(g)			30/1	29/1	29/1	
중기			노른자채소죽①	닭살채소죽⑥	두부채소죽⑤	
열량(kcal)/단백질(g)			86/3	65/3	64/2	
오전간식			잘게자른사과	아기치즈②	저당액상요구르트②	
후기 점심			소고기채소무른밥⑥	닭살채소무른밥⑥	두부채소무른밥⑤	
오후간식			잘게자른빵①②⑤⑥	잘게자른스파게티⑤⑥	으깬감자	
열량(kcal)/단백질(g)			232/7	215/9	171/5	
일자/요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기		바나나미음	바나나미음	당근미음		당근미음
열량(kcal)/단백질(g)		30/1	30/1	27/1		27/1
중기		두부채소죽⑤	닭살채소죽⑥	두부채소죽⑤		소고기채소죽⑥
열량(kcal)/단백질(g)		64/2	65/3	64/2		74/3
오전간식		잘게자른바나나	잘게자른사과	아기치즈②		-
후기 점심		두부채소무른밥⑤	닭살채소무른밥⑥	두부채소무른밥⑤		소고기채소무른밥⑥
오후간식		으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥		노른자채소무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)		200/4	195/7	221/8		242/9
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	소고기미음⑥	소고기미음⑥	소고기미음⑥	단호박미음	단호박미음	단호박미음
열량(kcal)/단백질(g)	41/1	41/1	41/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기채소죽⑥	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	닭살채소죽⑥	노른자채소죽①
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	86/3	64/2	86/3	65/3	86/3
오전간식	잘게자른단감	잘게자른바나나	잘게자른사과	아기치즈②	호상요구르트②	-
후기 점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑥	노른자채소죽①
오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른양배추부침⑤⑥	잘게자른우동⑥	으깬단호박	두부채소무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	233/7	195/5	200/6	198/8	180/8	182/6
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	고구마미음	고구마미음	고구마미음	현미미음	현미미음	현미미음
열량(kcal)/단백질(g)	33/1	33/1	33/1	25/1	25/1	25/1
중기	소고기채소죽⑥	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	닭살채소죽⑥	소고기채소죽⑥
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	86/3	64/2	86/3	65/3	74/3
오전간식	잘게자른사과	잘게자른배	잘게자른사과	아기치즈②	호상요구르트②	-
후기 점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑥	소고기채소무른밥⑥
오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수⑥	잘게자른빵①②⑤⑥	노른자채소무른밥①
열량(kcal)/단백질(g)	232/7	220/5	190/5	241/9	250/11	242/8
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	사과미음	사과미음	사과미음	조미음	조미음	조미음
열량(kcal)/단백질(g)	28/1	28/1	28/1	44/1	44/1	44/1
중기	소고기채소죽⑥	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	닭살채소죽⑥	노른자채소죽①	소고기채소죽⑥
열량(kcal)/단백질(g)	74/3	67/3	64/2	65/3	86/3	74/3
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른사과	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②	-
후기 점심	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	닭살채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑥
오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	한입크기주먹밥⑤	잘게자른팽이버섯전①⑤⑥	으깬고구마	두부채소무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g)	225/8	156/6	199/60	204/8	253/8	208/8
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	소고기(○표시)	닭고기	콩	수산물	
		한우 육우 젓소		두부류	명태(동태)	
	국산	국산	국산	국산	해당없음	
알레르기 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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.					



10월 식품 알레르기(달걀) 대체 식단

알레르기 유발식품	날짜 식사	제공메뉴	대체메뉴
	13일	돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱(마요네즈)①⑤	(달걀제외)돈가스&소스⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&키위드레싱⑤
	점심		
	14일	크래미채소무침①⑤⑥⑧	(크래미제외)채소무침⑤⑥⑧
	점심		
	14일	☺달걀양배추부침①⑤	(달걀제외)양배추부침⑤
	오후간식		
	15일	달걀팻국①	유부맑은국⑤
	점심		
	19일	★달걀장조림①⑤⑥	두부조림⑤⑥
	점심		
	21일	순두부백탕①⑤	(달걀제외)순두부백탕⑤
	점심		
	28일	파송송달걀국①	두부맑은국⑤
	점심		
	29일	팽이버섯전①⑤⑥	(달걀제외)팽이버섯전⑤⑥
	오후간식		
	30일	코울슬로(마요네즈)①⑤	코울슬로(오리엔탈드레싱)⑤⑥
	점심		

알레르기 유발식품	날짜 식사	제공메뉴	대체메뉴

※ 알레르기 대체 식단 사용 시 주의사항

- ① 일반형 및 야간연장형 식단을 기준으로 달걀 알레르기 대체 메뉴를 작성하였습니다.
- ② 대체 메뉴 사용은 위의 표를 참고하여 변경 가능하며 “제공메뉴”와 같은 식품군에서 변경 가능합니다.
- ③ 표준레시피가 별도로 제공되지 않으므로 가공품, 소스 등은 알레르기 표시사항을 확인하여 추가 작성 및 안내해 주시기 바랍니다.
- ④ 대체 메뉴는 해당 알레르기 영유아를 위한 메뉴이며 식단으로 임의 변경은 불가능합니다.
- ⑤ 대체 메뉴로 식단 변경을 원할시 식단감수 요청서를 작성해 주시기 바랍니다.
- ⑥ 대체 메뉴를 제공할 경우 별도로 보존식을 보관해 주시기 바랍니다. (다만, 20명 이하를 보육하는 어린이집은 미보관 가능)
- ⑦ 대체 메뉴가 원산지 표시 대상일 경우 식단표에 추가로 표시해 주시기 바랍니다.
- ⑧ 대체 메뉴를 제공 후 해당 내용을 급식일지(운영일지)에 기록해 주시기 바랍니다.