



관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 명앙팀

일자/요일	<이달의 식재료>				1(목)	2(금)			
오전간식					파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②			
점심	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 열갈매배추, 우영양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 노각, 연근, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱,				현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살돼지고기⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기강조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦		
심		수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래				★토마토สปา게티 ②⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 통글레차 381/18	편감자 통글레차 381/16	
오후간식	과일		배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추						
열량(kcal)/단백질(g)						당근스틱&치즈⑦			
일자/요일	5(월) 대체공휴일		6(화) 생일잔치		7(수)		8(목)	9(금)	
오전간식			사과		우유미숫가루②⑤		당근스틱&치즈⑦		
점심			쌀밥 두부미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑪⑮ 양배추샐러드①⑤⑪ 깍두기⑦		<저염메뉴> ★닭고기라면두부담뽕탕⑤⑪⑮ 두부맑은국 사카에북볶음⑤⑥ 안매운무생채		수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑦		
심					케이크①②⑤⑥, 우유② 445/13		소고기주먹밥⑤⑮ 통글레차 447/19		
오후간식									
열량(kcal)/단백질(g)									
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)
오전간식	배		바나나		씨리얼&우유②⑤⑥		토마토&치즈⑦		효상요구르트⑦
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑪⑮ 양상추샐러드&드레스링①⑤ 깍두기⑦		<지구를 지키는 날> ★닭살까레라이스⑤⑥⑮ 쑄갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑦		찰쌀밥 달걀맛국① 돼지고기골소스볶음⑤⑥⑪⑮ 깨알순나물⑤⑥ 배추김치⑦		쌀밥 ★닭곰탕⑮ 소고기채소볶음⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑦
심					◎달걀양배추부침①⑤ 동글레차 420/20		★볶음우동⑤⑥ 옥수수차 384/19		편단호박 보리차 387/16
오후간식	소보루빵①②⑤⑥ 우유② 414/18		편감자 우유② 428/17						
열량(kcal)/단백질(g)									
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)
오전간식	사과		단감		우유미숫가루②⑤		고구마스틱&치즈⑦		저당액상요구르트⑦
점심	쌀밥 ★소고기담면국⑤⑥⑮ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		수수밥 미역국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦		<저염메뉴> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이가래무침⑤⑥ 오이탕탕이		흑미밥 근대원창국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑮ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑦		쌀밥 감자얹팻국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음⑤⑥⑮⑰⑱ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑦
심					우영주먹밥⑤⑥ 보리차		★비빔국수⑤⑥ 통글레차		카스텔라①②⑥ 보리차
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유② 450/18		고구마맛탕⑤ 우유② 425/14		우영주먹밥⑤⑥ 보리차 447/17		★비빔국수⑤⑥ 통글레차 391/15		카스텔라①②⑥ 보리차 405/15
열량(kcal)/단백질(g)									
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)
오전간식	감귤		배		씨리얼&우유②⑤⑥		오이스틱&치즈⑦		효상요구르트⑦
점심	쌀밥 다시마무칫국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑮⑱ ★진멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦		차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑦		안매운마파두부덮밥⑤⑥⑮ 파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑮ 배추김치⑦		찰쌀밥 여름국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦		쌀밥 맑은배춧국 꼭잡스테이크⑤⑥⑮⑰ 코울슬로①⑤ 깍두기⑦
심					건파래주먹밥⑤⑥ 통글레차		팽이버섯전①⑤⑥ 통글레차		편고구마 보리차
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유② 449/18		감자버터구이②⑤ 우유② 399/16		건파래주먹밥⑤⑥ 통글레차 451/16		팽이버섯전①⑤⑥ 통글레차 390/19		편고구마 보리차 380/15
열량(kcal)/단백질(g)									
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 순두부)		김치 (벌꿀, 불독)		소 고 기		돼지고기
	국내산		외국산		국내산		국내산		(국제이용/국내산/ 불가, 조림, 볶음 : 호수산) 식품 및 수산물 가공품
	닭고기	오리고기	고등어	오징어	너비아니 (돼지고기, 닭고기)		돈가스(돼지고기)		참치캔(다랑어)
	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기·국내산 · 닭고기·국내산		국내산		원앙산
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.									
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행성류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉚ - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ㉛야황산류는 표백제, 보습료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 집단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.								
식단 안내 사항	■ <저염메뉴> 나트륨 저감 메뉴 ■ <덜지방> 지방 함량이 낮은 음식 ■ <설탕제한> 설탕 함유량을 제한한 음식 ■ <육류가용식품> 육류가용식품 제조 메뉴 ■ * 영유아 주의 식품 ■ ◎초콜렛 탄소 저장 신메뉴 ● 농약형광펜 3~5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 효상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시길 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스사의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이사회복지관식관리지원센터에서 제공하는 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 것은 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.								



구립색동어린이집 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)
오전간식	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 열갈이배추, 우엉 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 노각, 연근, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱,		파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②
점심		수산물		현미밥 ★복어젓국⑤⑥ ★달걀살랑이(닭가슴살)⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	과일	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 통글레차 588/28	편감자 통글레차 583/25
열량(kcal)/단백질(g)	5(월) 대체공휴일	6(화) 생일잔치	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	사과	우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②		
점심	쌀밥 두부미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①⑤⑩ 깍두기⑨	<저염데이> ★달고기(닭가슴살)⑤⑥⑩ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	케이크①②⑤⑥, 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 통글레차	모닝빵&쌀가래①②⑤⑥ 보리차		
열량(kcal)/단백질(g)	700/22	686/29	587/26		
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	배	바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	토마토&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑩ 숙각두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑦	참쌀밥 달걀찜① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	소보루빵①②⑤⑥ 우유②	편감자 우유②	⑬달걀양배추부침①⑤ 통글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	637/27	659/26	646/30	587/29	593/24
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	사과	단감	우유미숫가루②⑤	고구마스틱&치즈②	저당액상요구르트②
점심	★소고기담면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 미역국⑤⑥ 고등어살조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	우유주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 통글레차	카스텔라①②⑥ 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)
오전간식	감귤	배	씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ ★간열치볶음⑤⑥ 배추김치⑦	차초밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑦	참쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 복합스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 통글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 통글레차	찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	690/27	614/24	693/24	597/29	582/23
원산지 표시	김치				
	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 순두부)	배추 (열갈이, 봉통)	고춧가루	소고기
	국내산	외국산	국내산	국내산	(국거리용·국내산/ 불고기, 조림, 볶음 : 호주산)
	닭고기	오리고기	고등어	오징어	돼지고기
알레르기 표시	※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.				
	※ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.				
	※ 야생산란은 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. ※ <알레르기 안심>: 당 저감 메뉴. ※ <사육사육>: 육류 가공식품 제한 메뉴. ※ <영양가>: 주류 식품. ※ <조식>: 탄소 저감 신메뉴. ※ <노랑형광판> 3-5세와 다른 메뉴.				
	※ 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우, 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다.				
	※ 이미지 출처: 미리캔버스와 자료를 사용해 디자인되었습니다.				
	※ 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.				

