

일자/요일		<이달의 식재료>		1(금)		2(금)		3(토) 개천절			
오전간식		농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		파프리카스틱&치즈②		저당액상요구르트②				
점심			수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★달걀찜⑤⑥⑦⑧⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨				쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				과일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 동굴레차 381/18				찐감자 유자차 381/16
열량(kcal)/단백질(g)											
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)			
오전간식		바나나		우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②			배&우유②			
점심				<일당오십의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑪ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저염데이> ★달고나파파리요밥③⑫⑬ 맑은송송 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상후오무침⑤⑥ 깍두기⑨			★소고기잡채덮밥⑤⑥⑩ ★견세우아욱된장국⑤⑥⑩ 배추김치⑨		
오후간식		찐고구마 우유②		소고기주먹밥⑤⑥ 동굴레차	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)	17(토)			
오전간식		단감		바나나	사과	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤			
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩 ①②③⑥⑩⑪ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 소고기⑩미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑪ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	찰쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑪ 깃털순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑪ 안매운해물짬뽕국⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨			
오후간식		크로와상1/2①②⑥ 우유②		찐감자 저당액상요구르트②	케이크①②⑤⑥ 우유②	★복음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		414/18		428/17	454/14	384/19	387/16	383/23			
일자/요일		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)			
오전간식		사과		배	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	호상요구르트②	국물씨리얼&우유②⑤⑥			
점심		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ ★고등어김치②조림 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백당①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이당탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩⑪ 소고기배춧국⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		통밀빵①②⑤⑥ 우유②		고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 동굴레차	카스텔라①②⑥ 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)	31(토)			
오전간식		감귤		사과	국물씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②			
점심		쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑪ ★전달치킨버터볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★소살찜달걀⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 폭찜스테이크⑤⑥⑩⑪⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우전국⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		감자버터구이②⑤ 저당액상요구르트②	전파래주먹밥⑤⑥ 동굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 보리차				
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16	451/16	390/19	980/15	379/18			
원산지 표시	쌀 (반죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 물미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치		소고기(○표시)					
				배추 (열갈이, 봉동)		고춧가루		(한우○/육우/젓소)			
		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
		고등어		오징어	참치캐 (다랑어)		미트볼 (돼지고기)		식육 및 수산물 가공품 청파래오징어가스(오징어) /돈가스(돼지고기)		생일식단 돈가스(돼지고기)
국내산		국내산	원양산		국내산		칠레, 페루산 등		국내산	해당사항없음	
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.											
알레르기 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아몬드 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 채로 제공되는 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑳야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단은 원재료의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.											
식단 안내 사항 - <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 • <일당오십의날>: 당 저감 메뉴 • <서울미식상>: 육류가공식품 제한 메뉴 • ★: 영유아 주의 식품 • <초록색>: 탄소 저감 식재료 • 노랑명판: 3-5세와 다른 메뉴 - 글루텐, 오트, 유제품, 알레르기 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품을 제공해 주지 않습니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이 사회복지관과 인지지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.											



♥ 용꿈어린이집 10월 점심 식단표 ♥

(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
오전간식	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	파프리카스틱&치즈②	저당액상요구르트②	하늘문 열린 날
점심			현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭두부살찌고기③⑥⑩ 숙나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 쫄면, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	★토마토스파게티 ②③⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 동굴레차	찐감자 유자차	
열량(kcal)/단백질(g)	과일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추	588/28	583/25	
일자/요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	바나나	우유미숫가루②⑤	당근스틱&치즈②		배&우유②
점심	하늘문 열린 날	<일당오십의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑬ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저염데이> ★닭고기파프리카스틱⑤⑩⑬ 맑은송송 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동굴레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)		685/19	686/29	587/26	586/22
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	단감	바나나	사과	오이스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스와케첩 ①②⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 소고기⑩미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	찹쌀밥 달걀찜국① 돼지고기소스볶음⑤⑥⑩⑬ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크로와상1/2①②⑥ 우유②	찐감자 저당액상요구르트②	케이크①②⑤⑥ 우유②	★복음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	637/27	659/26	696/21	587/29	593/24
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	사과	배	우유미숫가루②⑤	파프리카스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ ★고등어살김치⑨조림 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①③ 미나리송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포도김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	통밀빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 동굴레차	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	사과	국물씨리얼&우유②⑤⑥	오이스틱&치즈②	호상요구르트②
점심	쌀밥 다시마우동국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑬ ★전멸치크래비볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ ★삼치살양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찹쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 폭잡스테이크⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 저당액상요구르트②	전파래주먹밥⑤⑥ 동굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 옥수수차	찐고구마 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	690/27	614/24	693/24	597/29	582/23
일자/요일	31(토)	1(토)	2(일)	3(월)	4(화)
오전간식	바나나&우유②				
점심	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우전국⑤⑨ 배추김치⑨				
오후간식					
열량(kcal)/단백질(g)	580/28				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 떡, 떡볶이, 떡갈떡)	콩 (두부, 콩나물, 콩국수)	김치 (배추, 얼갈이, 봄동)	소고기(○표시) (한우○/육우/적소)	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	참치캐 (다랑어)	미트볼 (돼지고기)	생일식단 돈가스(돼지고기)
	국내산	국내산	원양산	국내산	칠레, 페루산 등
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.					
알레르기 표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생버섯 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자른 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.				
안내	- ⑳아황산류는 표백제, 보습료, 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	■ <저염데이> 나트륨 제한 메뉴 ■ <일당오십의날> 당저염 메뉴 ■ <소고기비빔> 육류공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ●: 특색 탕소 저염 신메뉴 ■ 노량영양관 3-5세와 다른 메뉴 - 국, 면, 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.				



♥ 용꿈어린이집 10월 이유식 식단표 ♥

☺ 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		<식단 안내사항>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
초기	열량(kcal)/단백질(g)	금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. 빵은 모닝빵과 식빵을 격주로 제공해 주시기 바랍니다. 식단표 제공 후에 식단이 변경될 경우 급식일제(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: 미라캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.			감자미음	감자미음	하늘문 열린 날
					29/1	29/1	
중기	달걀채소죽⑤				두부채소죽⑤		
	65/3				64/2		
후기	아기치즈②				저당액상요구르트②		
	달걀채소무른밥⑤				두부채소무른밥⑤		
점심	잘게자른스파게티⑤⑥				으깬감자		
	215/9				171/5		
오후간식	열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기	열량(kcal)/단백질(g)	하늘문 열린 날	바나나미음	바나나미음	당근미음	한글날	당근미음
			30/1	30/1	27/1		27/1
중기	두부채소죽⑤		달걀채소죽⑤	두부채소죽⑤	소고기채소죽⑥		
	64/2		65/3	64/2	74/3		
후기	잘게자른바나나		잘게자른사과	아기치즈②	-		
	두부채소무른밥⑤		달걀채소무른밥⑤	두부채소무른밥⑤	소고기채소무른밥⑥		
점심	으깬고구마		한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥	노른자채소무른밥①		
	200/4		195/7	221/8	242/9		
오후간식	열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	열량(kcal)/단백질(g)	소고기미음⑥	소고기미음⑥	소고기미음⑥	단호박미음	단호박미음	단호박미음
		41/1	41/1	41/1	29/1	29/1	29/1
중기	소고기채소죽⑥	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	달걀채소죽⑤	노른자채소죽①	
	74/3	86/3	64/2	86/3	65/3	86/3	
후기	잘게자른단감	잘게자른바나나	잘게자른사과	아기치즈②	호상요구르트②	-	
	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	달걀채소무른밥⑤	노른자채소죽①	
점심	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른양배추부침⑤⑥	잘게자른우동④	으깬단호박	두부채소무른밥⑤	
	233/7	195/5	200/6	198/8	180/8	182/6	
오후간식	열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	열량(kcal)/단백질(g)	고구마미음	고구마미음	고구마미음	현미미음	현미미음	현미미음
		33/1	33/1	33/1	25/1	25/1	25/1
중기	소고기채소죽⑥	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	달걀채소죽⑤	소고기채소죽⑥	
	74/3	86/3	64/2	86/3	65/3	74/3	
후기	잘게자른사과	잘게자른배	잘게자른사과	아기치즈②	호상요구르트②	-	
	소고기채소무른밥⑥	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	달걀채소무른밥⑤	소고기채소무른밥⑥	
점심	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수④	잘게자른빵①②⑤⑥	노른자채소무른밥①	
	232/7	220/5	190/5	241/9	250/11	242/8	
오후간식	열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	열량(kcal)/단백질(g)	사과미음	사과미음	사과미음	조미음	조미음	조미음
		28/1	28/1	28/1	44/1	44/1	44/1
중기	소고기채소죽⑥	현살생선채소죽	두부채소죽⑤	달걀채소죽⑤	노른자채소죽①	소고기채소죽⑥	
	74/3	67/3	64/2	65/3	86/3	74/3	
후기	잘게자른감귤	잘게자른사과	잘게자른바나나	아기치즈②	호상요구르트②	-	
	소고기채소무른밥⑥	현살생선채소무른밥	두부채소무른밥⑤	달걀채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	소고기채소무른밥⑥	
점심	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	한입크기주먹밥⑤	잘게자른팽이버섯전①⑤⑥	으깬고구마	두부채소무른밥⑤	
	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 두부류	수산물	
		한우○ 육우	젓소				명태(동태)
알레르기 표시	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산	
		①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓					
- 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 원재료의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.							