



찬솔어린이집 10월 식단 (1-2세 일반형)



관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

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																				
점심				참치채소볶음밥⑤⑥ (물)만두국①⑤⑥⑩ 건파래자반⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살다랑어찜국⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨																				
오후간식		수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	마들렌①②⑥ 우유②	★토마토스파게티⑤⑥⑩ ⑩⑬⑭ 등글레차	찐감자 등글레차																				
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)	10(토)																		
오전간식				바나나	우유미숫가루②⑤	당근 & 치즈②	제철과일(배)&우유②																			
점심				<일당!오심!의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑬ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저녁데이> ★닭고기리따뚜이덮밥⑤⑥⑩⑬ 맑은송능 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑨ ★건설우아육된장국⑤⑥⑨ 배추김치⑨																			
오후간식				고구마범벅①⑤ 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 등글레차	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) (현장학습)	17(토)																		
오전간식		단감		바나나	씨리얼 & 우유②⑤⑥	오이 & 치즈②	바나나	우유미숫가루②⑤																		
점심		쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩 ①②⑤⑥⑩⑬ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑩⑬ 썩갠두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ 치킨너겟①②⑤⑥⑨ 배추김치⑨ 저당액상요구르트②	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑬ 안매운해물찜볶음국⑤⑥⑨⑬ 배추김치⑨																		
오후간식		식빵 ①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	⑩달걀양배추부침①⑤ 등글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	잼 샌드위치 ①②⑤⑥ 우유②	-																		
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)	24(토)																		
오전간식		사과		배	우유미숫가루②⑤	파프리카 &치즈②	호상요구르트②	씨리얼&우유②⑤⑥																		
점심		★소고기당면국⑤⑥⑬ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저녁데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑬⑯ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩ 소고기배춧국⑬ 깍두기⑨																		
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	우유주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 등글레차	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	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②																		
점심		쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑬ ★잔멸치(크랜베리)볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ ★생선(삼치살)양념찜⑤⑥ 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ (파송송달걀국①) 찐만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 폭찜스테이크⑤⑥⑩⑬ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩ 두부새우젓국⑤⑨ 배추김치⑨																		
오후간식		프렌치 토스트①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등글레차	찐고구마 보리차	-																		
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16	451/16	390/19	980/15	379/18																		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치		소고기(○표시)		돼지고기 닭고기 오리고기																		
				배추 (열갈이, 봄동)		(한우)육우/정소																				
	국내산		국내산	국내산		국내산																				
	고등어		오징어																							
알레르기 표시 안내	국내산		국내산	참치캔 (다랑어)		미트볼 (돼지고기, 소고기)		식육 및 수산물 가공품 생일식단 현장학습식단																		
				10/20 원양어선		10/6 국내산																				
				10/13 국내산		10/16																				
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.																										
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 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 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산류는 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> 육류·가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ⑩초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광판: 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.																									
----- 절 취 선 -----																										
<table><tr><td>이름</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td><td>일/메뉴</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>									이름	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴									
이름	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴	일/메뉴																		



일자/요일		대체공휴일 대체식단		1(목)	2(금)	3(토) 개천절			
저 녁	농 산 물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 얼갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	쌀밥 감자국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨	★닭살골스프덮밥⑤⑥⑩⑪ 채소육개장⑤⑥ 배추김치⑨				
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	호상요구르트②	호상요구르트②	사과				
열량(kcal)/단백질(g)		과 일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추	300/13	295/13	271/9			
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)		
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스①⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 안매운두부김치국⑤⑨ ★미트볼튀김&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 으깬 고구마법석①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★닭살채소조림⑤⑥⑩ 유자청 두부샐러드⑤ 배추김치⑨		쌀밥 ★배추당면국⑤⑥ ★소고기곤약조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			
		파프리카	감귤	호상요구르트②		치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)		296/12	293/7	294/17		281/10			
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)		
저 녁	쌀밥 소고기뭇국⑩ 두부양파조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양배추생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장달걀비⑤⑥⑩ 숙갓두부부침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기장밥 ⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨	쌀밥 양파된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨			
	호상요구르트②	당근	사과	호상요구르트②	배	치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)		287/12	279/12	285/8	292/17	239/12	294/11		
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ (참치두부전⑤) 미역배무침 배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 미니유부우동⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 감자범벅①⑤ 깍두기⑨			
	호상요구르트②	오이	단감	호상요구르트②	바나나	치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)		289/12	284/12	249/10	274/12	293/15	277/13		
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)		
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑩ 두부부침⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ ★생선살대파구이⑤⑥ (★달걀장조림①⑤⑥) 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 게살채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★닭살볶음밥⑤⑥⑩⑪ 안매운해물(⑨⑩)짬뽕국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기당근볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	호상요구르트②	당근	배	호상요구르트②	바나나	치즈②			
열량(kcal)/단백질(g)		290/15	291/8	273/13	300/13	252/16	252/13		
원 산지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시) (한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	식육 및 수산 가공품							
		참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 소고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)					
	국내산	10/6, 10/21 원양어선	10/7 국내산	10/14 국내산					
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.									
알레르기 표시 안내	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. - ③아황산류는 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	▪ ★: 영·유아 주의 식품 - 월요일~목요일 저녁간식 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.								



초기		하루문:이력인날 											
열량(kcal)/단백질(g)													
중기													
열량(kcal)/단백질(g)													
후기	오전간식	하루문:이력인날 											
	점심												
	오후간식												
열량(kcal)/단백질(g)													
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날		10(토)	
초기		바나나미음		바나나미음		당근미음		당근미음				당근미음	
열량(kcal)/단백질(g)		30/1		30/1		27/1		27/1				27/1	
중기		두부채소죽⑤		닭살채소죽⑮		두부채소죽⑤		두부채소죽⑤				소고기채소죽⑯	
열량(kcal)/단백질(g)		64/2		65/3		64/2		64/2				74/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(바나나)		잘게자른과일(사과)		아기치즈②		아기치즈②				-	
	점심	두부채소무른밥⑤		닭살채소무른밥⑮		두부채소무른밥⑤		두부채소무른밥⑤				소고기채소무른밥⑯	
	오후간식	으깬고구마		한입크기주먹밥⑤		잘게자른빵①②⑤⑥		잘게자른빵①②⑤⑥				노른자채소무른밥①	
열량(kcal)/단백질(g)		200/4		195/7		221/8		221/8				242/9	
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
초기		소고기미음⑯		소고기미음⑯		소고기미음⑯		단호박미음		단호박미음		단호박미음	
열량(kcal)/단백질(g)		41/1		41/1		41/1		29/1		29/1		29/1	
중기		소고기채소죽⑯		노른자채소죽①		두부채소죽⑤		노른자채소죽①		닭살채소죽⑮		노른자채소죽①	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3		86/3		64/2		86/3		65/3		86/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(단감)		잘게자른과일(바나나)		잘게자른과일(사과)		아기치즈②		호상요구르트②		-	
	점심	소고기채소무른밥⑯		노른자채소무른밥①		두부채소무른밥⑤		노른자채소무른밥①		닭살채소무른밥⑮		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		소고기채소죽⑯		노른자채소죽①		두부채소죽⑤		노른자채소죽①		닭살채소죽⑮		소고기채소죽⑯	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3		86/3		64/2		86/3		65/3		74/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(사과)		잘게자른과일(배)		잘게자른과일(사과)		아기치즈②		호상요구르트②		-	
	점심	소고기채소무른밥⑯		노른자채소무른밥①		두부채소무른밥⑤		노른자채소무른밥①		닭살채소무른밥⑮		소고기채소무른밥⑯	
	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		소고기채소죽⑯		(노른자채소죽①)		두부채소죽⑤		닭살채소죽⑮		노른자채소죽①		소고기채소죽⑯	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3		67/3		64/2		65/3		86/3		74/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(감귤)		잘게자른과일(사과)		잘게자른과일(바나나)		아기치즈②		호상요구르트②		-	
	점심	소고기채소무른밥⑯		노른자채소무른밥①		두부채소무른밥⑤		닭살채소무른밥⑮		노른자채소무른밥①		소고기채소무른밥⑯	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥		으깬감자		한입크기주먹밥⑤		잘게자른팽이버섯전 ①⑤⑥		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 두부류		수산물 명태(동태)			
			한우	육우	젖소								
	국내산		국내산			국내산		국내산		러시아 산			
알레르기 표시 안내		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 - 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.											