



구립e편한2단지어린이집 10월 식단

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성: 영양팀

(3-5세 일반형)

일자/요일		〈이달의 식재료〉			1(목)	2(금)
오전간식					채소스틱(파프리카)&치즈②	저당액상요구르트②
점심	농산물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			잡곡밥(현미밥) ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살돼지국수⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 보리차	
오후간식		과일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추		588/28	583/25
열량(kcal)/단백질(g)						
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)
오전간식				바나나	우유미숫가루②⑤	채소스틱(당근)&치즈②
점심	심			〈일당! 오십! 익날〉 잡곡밥(차조밥) 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	〈저녁데이〉 ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑫⑮ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	잡곡밥(수수밥) 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
				오후간식		찐고구마 / 우유②
열량(kcal)/단백질(g)				685/19	686/29	587/26
일자/요일		12(월)		13(화)	14(수)	15(목)
오전간식		단감		바나나	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	바나나
점심	심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩①② ⑤⑥⑫⑮ (돈가스&소스)①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	〈지구를 지키는 날〉 ★달걀가래라이스⑤⑥⑩ 쫄갠두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ ★치킨니겏①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 저당액상요구르트②
		오후간식		통밀빵①②⑤⑥ / 우유②	찐감자 / 우유②	⑩달걀양배추부침①⑤ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		637/27		659/26	646/30	451/17
일자/요일		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)
오전간식		사과		배	우유미숫가루②⑤	채소스틱(파프리카)&치즈②
점심	심	쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑫ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		〈서울미래밥상〉 잡곡밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	〈저녁데이〉 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이가래무침⑤⑥ 오이탕탕이	잡곡밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨
		오후간식		평거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 / 우유②	우영주먹밥⑤⑥ / 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		689/28		654/22	688/27	590/22
일자/요일		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)
오전간식		감귤		사과	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(오이)&치즈②
점심	심	쌀밥 다시마우렛국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑫⑮ ★잔멸치(크래베리)볶음⑤⑥ 배추김치⑨		〈서울미래밥상〉 잡곡밥(차조밥) 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐(군)만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥(찰쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
		오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ / 우유②	찐감자 / 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ / 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		690/27		614/24	693/24	597/29
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		돼지고기	
	국내산		국내산		국내산	
	고등어		오징어		돈가스(돼지고기)	
	국내산		국내산		국내산	
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.						
알레르기 표시 안내						
①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔						
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.						
- ③야생산삼은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
- 일부 식재료나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.						



구립e편한2단지어린이집 10월 식단

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

(3-5세 일반형)

일자/요일		<이달의 식재료>		1(목)	2(금)
오전간식				채소스틱(파프리카)&치즈②	저당액상요구르트②
점심	농산물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		잡곡밥(현미밥) ★복어채국⑤⑥ ★닭다리살데리야끼구이⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
심	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 보리차	찐감자 / 옥수수차
오후간식		과일		588/28	583/25
열량(kcal)/단백질(g)		배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추			
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)
오전간식			바나나	우유미숫가루②⑤	채소스틱(당근)&치즈②
점심			<일당! 오십의 날> 잡곡밥(차조밥) 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저녁데이> ★닭고기라따뚜이덮밥⑤⑫⑬ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	잡곡밥(수수밥) 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
심					빵(모닝빵)&딸기잼①②⑤⑥ 보리차
오후간식			찐고구마 / 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ / 보리차	
열량(kcal)/단백질(g)			685/19	686/29	587/26
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)
오전간식		단감	바나나	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	바나나
점심			잡곡밥(기장밥) 유부맑은국⑤⑥ ★청파래오징어가스&케첩①② ⑤⑥⑫⑬ (돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫) 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑬ 숙간두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	김밥볶음밥①⑤⑥⑧ ★치킨너겟①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 저당액상요구르트②
심					쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			통밀빵①②⑤⑥ / 우유②	⑤달걀양배추부침①⑤ 보리차	찐단호박 / 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		637/27	659/26	646/30	451/17
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)
오전간식		사과	배	우유미숫가루②⑤	채소스틱(파프리카)&치즈②
점심			<서울미래밥상> 잡곡밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저녁데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이가무침⑤⑥ 오이탕탕이	잡곡밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포도김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨
심					쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			평거스틱빵①②⑤⑥ / 우유②	우영주먹밥⑤⑥ / 보리차	★비빔국수⑤⑥ / 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)		689/28	654/22	688/27	590/22
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)
오전간식		감귤	사과	(곡물)씨리얼&우유②⑤⑥	채소스틱(오이)&치즈②
점심			<서울미래밥상> 잡곡밥(차조밥) 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 찐(군)만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥(찰쌀밥) 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
심					쌀밥 맑은배춧국 복합스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨
오후간식			프렌치토스트①②⑤⑥ / 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ / 보리차	팽이버섯전①⑤⑥ / 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)		690/27	614/24	693/24	597/29
원산지 표시			김치	소고기(○표시)	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 떡, 떡볶이, 찰떡, 떡볶이)	콩 (두부, 콩버찌, 콩국수)	배추 (열갈이, 봄동)	고춧가루	돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고등어	오징어	참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 소고기)	돈가스(돼지고기)
	국내산	국내산	10/20 원양어산	10/6 국내산	10/13 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 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳향신료					
- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.					
- ⑬야생산란 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.					

