



구립인천어린이집 10월 이유식 식단

일자/요일		<식단 안내사항>			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: 미라캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다.			감자미음	감자미음	하늘문이 열린 날 
열량(kcal)/단백질(g)					29/1	29/1	
중기					닭살채소죽⑮	두부채소죽⑤	
열량(kcal)/단백질(g)					65/3	64/2	
후기	오전간식	하늘문이 열린 날 			아기치즈②	저당액상요구르트②	
	점심				닭살채소무른밥⑮	두부채소무른밥⑤	
	오후간식				잘게자른스파게티⑤④	으깬감자	
열량(kcal)/단백질(g)		215/9	171/5				
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
초기		하늘문이 열린 날 	바나나미음	바나나미음	당근미음	한글날 	
열량(kcal)/단백질(g)			30/1	30/1	27/1		
중기			두부채소죽⑤	닭살채소죽⑮	두부채소죽⑤		
열량(kcal)/단백질(g)			64/2	65/3	64/2		
후기	오전간식		잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(사과)	아기치즈②		
	점심		두부채소무른밥⑤	닭살채소무른밥⑮	두부채소무른밥⑤		
	오후간식		으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른빵①②⑤⑥		
열량(kcal)/단백질(g)			200/4	195/7	221/8		
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기		소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮	단호박미음	단호박미음	
열량(kcal)/단백질(g)		41/1	41/1	41/1	29/1	29/1	
중기		소고기채소죽⑮	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	닭살채소죽⑮	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	86/3	64/2	86/3	65/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(단감)	잘게자른과일(바나나)	잘게자른과일(사과)	아기치즈②	호상요구르트②	
	점심	소고기채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑮	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	잘게자른양배추부침⑤④	잘게자른우동④	으깬단호박	
열량(kcal)/단백질(g)		233/7	195/5	200/6	198/8	180/8	
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기		고구마미음	고구마미음	고구마미음	현미미음	현미미음	
열량(kcal)/단백질(g)		33/1	33/1	33/1	25/1	25/1	
중기		소고기채소죽⑮	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	노른자채소죽①	닭살채소죽⑮	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	86/3	64/2	86/3	65/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(배)	잘게자른과일(사과)	아기치즈②	호상요구르트②	
	점심	소고기채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	노른자채소무른밥①	닭살채소무른밥⑮	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬고구마	한입크기주먹밥⑤	잘게자른국수⑥	잘게자른빵①②⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		232/7	220/5	190/5	241/9	250/11	
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기		사과미음	사과미음	사과미음	조미음	조미음	
열량(kcal)/단백질(g)		28/1	28/1	28/1	44/1	44/1	
중기		소고기채소죽⑮	노른자채소죽①	두부채소죽⑤	닭살채소죽⑮	노른자채소죽①	
열량(kcal)/단백질(g)		74/3	67/3	64/2	65/3	86/3	
후기	오전간식	잘게자른과일(감귤)	잘게자른과일(사과)	잘게자른과일(바나나)	아기치즈②	호상요구르트②	
	점심	소고기채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	두부채소무른밥⑤	닭살채소무른밥⑮	노른자채소무른밥①	
	오후간식	잘게자른빵①②⑤⑥	으깬감자	한입크기주먹밥⑤	잘게자른팽이버섯전①⑤⑥	으깬고구마	
열량(kcal)/단백질(g)		225/8	156/6	199/60	204/8	253/8	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)	소고기(○표시)		닭고기		콩	수산물
		한우				두부류	명태(동태)
	국내산		국내산		국내산		국내산
알레르기 표시 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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.							



구립인헌어린이집/ 10월 식단 (1-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

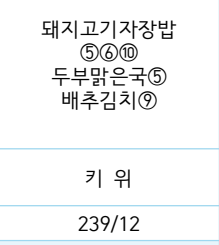
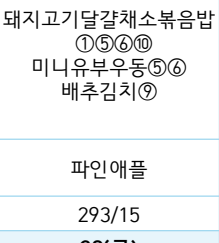
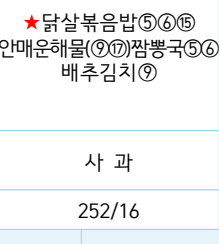
발행일: 2026. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절								
오전간식		농 산 물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	파프리카&치즈②	저당액상요구르트②									
점심				현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살데리야지국⑤⑥⑬	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨									
심				숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 등글레차									
오후간식		수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	381/18	381/16									
열량(kcal)/단백질(g)		과 일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추											
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)						
오전간식				바나나	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②								
점심				<일당!오십!의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑬ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저염데이> ★닭고기파파두이뎀밥⑤⑫⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨								
심														
오후간식				찐고구마 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 등글레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차								
열량(kcal)/단백질(g)				445/13	447/19	382/17								
일자/요일		12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)						
오전간식		포도		키위	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②							
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑬ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 달걀팥국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑬ 깻잎순나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑬ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨							
심														
오후간식		크로와상①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	⑬달걀양배추부침①⑤ 등글레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차							
열량(kcal)/단백질(g)		414/18		428/17	420/20	384/19	387/16							
일자/요일		19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)						
오전간식		단감		파인애플	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	호상요구르트②							
점심		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ ★생선(고등어살(김치)⑨)조림 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이개무침⑤⑥ 오이당탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베류볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨							
심														
오후간식		핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 등글레차	카스텔라①②⑥ 보리차							
열량(kcal)/단백질(g)		450/18		425/14	447/17	391/15	405/15							
일자/요일		26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)						
오전간식		바나나		사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②							
점심		쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑬⑮ 배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부뎀밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 쪽참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨							
심														
오후간식		프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등글레차	찐고구마 보리차							
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16	451/16	390/19	980/15							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치		소고기(○표시)		돼지고기	닭고기	오리고기			
	국내산		국내산		배추 (열갈이, 봄동)		고춧가루					식육 및 수산물 가공품		
	국내산		국내산		국내산		국내산							
	고등어		오징어		참치캔(다랑어)		미트볼(돼지고기)						돈가스(돼지고기)	
	국내산		국내산		원양산		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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 일부 식단은 완제품, 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.												
식단 안내 사항		■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당! 오십!의 날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ●초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광펜: 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.												

일자/요일		<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
오전간식	농산물 수산물 과일	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			파프리카&치즈②	저당액상요구르트②			
점심					현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭다리살대파야채볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식		굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			★토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 등굴레차	찐감자 등굴레차			
열량(kcal)/단백질(g)					381/18	381/16			
일자/요일	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)		
오전간식			바나나	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②				
점심			<일당! 오십!의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨	<저염데이> ★닭고기라볶이덮밥⑤⑫⑬ 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채 깍두기⑨	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨				
심									
오후간식			찐고구마 우유②		소고기주먹밥⑤⑥ 등굴레차				모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		445/13		447/19	382/17				
일자/요일	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)		
오전간식	포도		키위	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②			
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑨	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑬ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찐쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨	쌀밥 ★닭곰탕⑬ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			
심									
오후간식	크로와상①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	⑩달걀양배추부침①⑤ 등굴레차	★볶음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차			
열량(kcal)/단백질(g)		414/18		428/17	420/20	384/19	387/16		
일자/요일	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)		
오전간식	단감		파인애플	우유미숫가루②⑤	파프리카&치즈②	호상요구르트②			
점심	★소고기당면국⑤⑥⑩ ★달걀장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ ★생선(고등어살)(김치⑨)조림 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 돼지고기채소찜⑤⑥⑩ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			
심									
오후간식	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	★비빔국수⑤⑥ 등굴레차	카스텔라①②⑥ 보리차			
열량(kcal)/단백질(g)		450/18		425/14	447/17	391/15	405/15		
일자/요일	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)		
오전간식	바나나		사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②			
점심	쌀밥 다시마무채국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		차조밥 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 파송송달걀국① 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	찐쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은배춧국 쪽파스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨			
심									
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		찐감자 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 등굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 등굴레차	찐고구마 보리차			
열량(kcal)/단백질(g)		449/18		399/16	451/16	390/19	980/15		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치		소고기(○표시)		
			배추 (열갈이, 봄동)		고춧가루		(한우)		
	국내산		국내산		국내산		국내산		
	고등어		오징어		참치캔(다랑어)		미트볼(돼지고기)		
	국내산		국내산		원양산		국내산		
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.									
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 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. - ⑭야생산류는 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 ■ <일당! 오십!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ⑩조류색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광펜: 3~5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔서의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.								



일자/요일			1(목)		2(금)		3(토) 개천절	
저 녁	농 산 물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨		★닭살골소스덮밥⑤⑥⑩⑫ 채소육개장⑤⑥ 배추김치⑨			
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래						
저녁간식			호상요구르트②		사 과			
열량(kcal)/단백질(g)			295/13		271/9			
일자/요일			5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)	
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 안매운두부김치국⑤⑨ ★미트볼튀김&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 으깬고구마범벅①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 어묵묵국⑤⑥ ★닭살채소조림⑤⑥⑫ 유자청두부샐러드⑤ 배추김치⑨			
		파프리카	바나나		액상요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)			296/12		293/7		294/17	
일자/요일			12(월)		13(화)		14(수)	
저 녁	쌀밥 소고기묵국⑥ 두부양파조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯늘개탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑥ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추생채⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장닭갈비⑤⑥⑫ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨			
		당 근	사 과		호상요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)			287/12		279/12		285/8	
일자/요일			19(월)		20(화)		21(수)	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ ★생선(고등어살)구이⑤⑥⑦ 참치두부전⑤ 미역배무침 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			
		오 이	단 감		호상요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)			289/12		284/12		249/10	
일자/요일			26(월)		27(화)		28(수)	
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑫ 두부부침⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기장독목이⑤⑥⑩ 게살채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
		파프리카	바나나		호상요구르트②			
열량(kcal)/단백질(g)			290/15		291/8		273/13	
원산지 표시			김치		소고기(○표시)		돼지고기	
쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀, 흑미)			콩 (두부, 콩비지)		배추 (열갈이, 봄동)		고춧가루	
국내산			국내산		국내산		국내산	
오징어			참치캔(다랑어)		미트볼(돼지고기)		너비아니(돼지고기)	
국내산			원양산		국내산		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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣					
식단 안해 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.					



일자/요일			1(목)		2(금)		3(토) 개천절						
저 녁	농 산 물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉	쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤④ 배추(들깨)나물⑤⑥ 깍두기⑨		★닭살골소스덮밥⑤⑥⑮⑱ 채소육개장⑤④ 배추김치⑨								
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래											
저녁간식			호상요구르트②		사 과								
열량(kcal)/단백질(g)			295/13		271/9								
일자/요일			5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)						
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤④ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 안매운두부김치국⑤⑨ ★미트볼튀김&소스 ①⑤④⑩⑫⑭ 오랜 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 어묵묵국⑤④ ★닭살채소조림⑤⑥⑮ 유자청 두부샐러드⑤ 배추김치⑨								
		파프리카		바나나		액상요구르트②							
열량(kcal)/단백질(g)			296/12		293/7		294/17						
일자/요일			12(월)		13(화)		14(수)						
저 녁	쌀밥 소고기묵국⑥ 두부양파조림⑤④ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 버섯돌깨탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑧ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 양배추생채⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장닭갈비⑤⑥⑮ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨				
	액상요구르트②		당 근		사 과		호상요구르트②		키 위				
열량(kcal)/단백질(g)			287/12		279/12		285/8		292/17				
일자/요일			19(월)		20(화)		21(수)						
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤④⑫ 감자조림⑤④ 배추김치⑨		쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑫ 두부간장조림⑤④ 배추김치⑨		쌀밥 애호박된장국⑤④ ★생선(고등어)살구이⑤⑥⑦ 참치두부전⑤ 미역배무침 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤④ 깍두기⑨		돼지고기달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 미니유부우동⑤④ 배추김치⑨				
	호상요구르트②		오 이		단 감		호상요구르트②		파인애플				
열량(kcal)/단백질(g)			289/12		284/12		249/10		274/12				
일자/요일			26(월)		27(화)		28(수)						
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨		쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑫ 두부부침⑤④ 안매운무생채 배추김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기장독푹이⑤⑥⑩ 게살채소볶음⑤④ 깍두기⑨		★닭살볶음밥⑤④⑮ 안매운해물(⑨⑦)짬뽕국⑤④ 배추김치⑨				
	호상요구르트②		파프리카		바나나		호상요구르트②		사 과				
열량(kcal)/단백질(g)			290/15		291/8		273/13		300/13				
원 산지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치		소고기(○표시)		돼지고기		닭고기		고등어		
			배추 (열갈이, 봄동)	고춧가루		(한우)							
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		
	오징어		참치캔(다랑어)		미트볼(돼지고기)		너비아니(돼지고기)						
	국내산		원양산		국내산		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 ⑬야행산류 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. - ③야행산류는 표백제, 보존료, 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	★ 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.												