

(1-2세, 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터



(3-5세, 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 열량/단백질			1일(목) 466kcal/18g ♡새송이버섯죽	2일(금) 438kcal/19g 사과	3일(토) 개천절
오전간식					
점심		수요일 순메뉴는 원래 사정에 따라 자율 제공 가능	〈저염실천의 날〉 기장밥 저염유부숙자국⑤⑥ 돈육묵살구이⑤⑦ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	〈일당! 오십!의 날〉 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가지자미편⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식		※10일 제철 채소※(다량채소) 당근, 오이, 파프리카 등	전감자&우유②	옥수수수羹&우유②	• 개천절 •
일자 열량/단백질	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 397kcal/18g	7일(수) 427kcal/19g	8일(목) 484kcal/17g	9일(금) 한글날
오전간식		오렌지&치즈②	다량채소&단국②	참치새우죽	우유②
점심		흑미밥 얼갈이국⑤⑥ 순살달걀밥⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	♡쇠고기새송이버섯달걀밥⑤⑥⑦ 콩나물국⑤ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨ 순간파래자반	〈저염실천의 날〉 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 백김치⑨	순대레방 쇠고기탕국⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	• 개천절 대체공휴일 •	모닝빵①②⑥ &도파라	수제비⑤⑥	편고구미&우유②	
일자 열량/단백질	12일(월) 484kcal/17g	13일(화) 442kcal/20g	14일(수) 434kcal/16g	15일(목) 431kcal/15g	16일(금) 467kcal/19g
오전간식	쇠고기죽⑨	키위&우유②	다진파프리카 &플레인요구르트②	브로콜리죽	사과&스트렝치즈②
점심	보리밥 만둣국⑤⑥⑦ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	〈서울미래밥상〉 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갯잎조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 나박김치⑨	〈수요일은다채의날〉 연근영양밥 부추된장국⑤⑥ 훈제고기구이 백김치⑨ 순무초절임	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 나박김치⑨	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 미트볼데리야⑦볶음⑤⑥⑦⑧ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	두부유부초밥⑤⑥ &보리차	칼국수⑤⑥&우유②	편단호박&우유②	또띠아 양배추 달걀토스트①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	19일(월) 475kcal/18g	20일(화) 475kcal/20g	21일(수) 448kcal/17g	22일(목) 458kcal/18g	23일(금) 452kcal/17g
오전간식	모닝빵①②⑤⑥&우유②	다량채소&단국②	단감&치즈②	흑임자죽	바나나&우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 청국장⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑦ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 나박김치⑨	〈서울미래밥상〉 채식마파두부달걀밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨ 순김치⑨	〈저염실천의 날〉 채식마파두부달걀밥⑤⑥ 저염실파장국⑤⑥ 돈육숙이 양배추찜 나박김치⑨	보리밥 근대맑은국 고동어구이⑤⑥⑦ 치커리오이무침⑥ 백김치⑨
오후간식	우영우영밥⑤⑥&통글러파	편감자&우유②	크림리조토②⑤	들기름막수⑤⑥&우유②	치즈빵&우유②
일자 열량/단백질	26일(월) 458kcal/16g	27일(화) 462kcal/22g	28일(수) 421kcal/19g	29일(목) 442kcal/20g	30일(금) 445kcal/18g
오전간식	청경채죽	감귤&우유②	다량채소&단국②	당근죽	사과&치즈②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 나박김치⑨	현미밥 시금치맑은국 돈육달걀장조림①⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑦ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 나박김치⑨ 순오이초절임	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염두부맑은국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑦⑧⑨ 시래기나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파편⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 나박김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	편단호박&치즈②	간치국수⑤⑥&우유②	편고구미&우유②	♡호박편만두①②⑤⑥&우유②
일자 열량/단백질	31일(토) 312kcal/12g				
오전간식					
점심					
오후간식					

알레르기 유발식품 표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫타마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳꽃	

원산지 표시 예시	쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 역갈비(쇠고기 호주산), 돼지고기(국내산), 배추김치(배추 국내산 / 고춧가루 중국산), 생선가스(영태:러시아산) * 식육약품가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 네티아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 불명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 경화한 나라명 표시. 예) 수입산, 중국산○										
	밥·국·누룽지		콩류		배추 김치		수산물				
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(불동·얼갈이)		고춧가루		오징어	고등어	다랑어(캔)
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	국내산	원양산
육류					쇠고기						
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기(새송이·버섯달걀)	쇠고기(탈국)	쇠불고기	쇠고기(파프리카볶음)	쇠고기(알팔찌)			
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)			
미트볼					역갈비		추가 원산지				
돼지고기				닭고기	돼지고기	쇠고기					
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산				

일자 열량/단백질 오전간식			1일(목) 665kcal/26g ♡새송이버섯죽 〈저염실천의 날〉 기장밥 저염유무숙각⑤⑥ 돈육묵살구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	2일(금) 625kcal/27g 사과 〈일당! 오십!의 날〉 차조밥 애호박된장국⑤⑥ 가지자미찜⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	3일(토) 개천절 	
점심		수요일 ♡메뉴는 원래 사정에 따라 자율 제공 가능 ※10일 개천 채소스틱 당근, 오이, 파프리카 등				
오후간식			편감자&우유②	옥수수수령&우유②	• 개천절 •	
일자 열량/단백질 오전간식	5일(월) 개천절 대체휴일 	6일(화) 605kcal/27g 오렌지&치즈② 흑미밥 열감이국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑦ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	7일(수) 614kcal/27g 오이스틱&플레인요구르트② ♡쇠고기새송이버섯달걀비⑤⑥⑦ 콩나물국 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 순건파래자반	8일(목) 659kcal/31g 참치새송죽 〈저염실천의 날〉 수수밥 저염청경채된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 곤드레나물⑤⑥ 깍두기⑨	9일(금) 한글날 	10일(토) 440kcal/16g 우유② 곤드레밥&양념장⑤⑥ 쇠고기탕국⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
점심		모닝빵①②⑥ &로타	수계비⑤⑥	편고구마&우유②		
오후간식						
일자 열량/단백질 오전간식	12일(월) 691kcal/25g 쇠고기죽⑥	13일(화) 632kcal/29g 키위&우유②	14일(수) 625kcal/23g 파프리카스틱 &플레인요구르트②	15일(목) 615kcal/22g 브로콜리죽	16일(금) 667kcal/27g 사과&스트링치즈	17일(토) 417kcal/17g 우유②
점심	보리밥 만두국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 시금치된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	〈서울미래밥상〉 차조밥 아욱국⑤⑥ 새우살갯잎조림⑤⑥⑨ 가지나물⑤⑥ 총각김치⑨	〈수요일은다먹는날〉 연근영양밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 배추김치⑨ 순무초절임	〈저염실천의 날〉 현미밥 저염미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 총각김치⑨	기장밥 ♡새송이버섯된장국⑤⑥ 미트볼데리①⑦볶음⑤⑥⑩⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	채소비빔밥⑤⑥ 달걀국① 연근조림⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식	채소전⑤⑥&우유②	두부유부초밥⑤⑥ &보리차	칼국수⑤⑥&우유	편단호박&우유②	또띠아 양배추 달걀토스트①②⑤⑥& 우유②	
일자 열량/단백질 오전간식	19일(월) 678kcal/26g 노랑팽①②⑤⑥&우유②	20일(화) 679kcal/28g 당근스틱&플레인요구르트②	21일(수) 640kcal/25g 단감&치즈②	22일(목) 654kcal/26g 흑미자죽	23일(금) 651kcal/25g 바나나&우유②	24일(토) 444kcal/21g 우유②
점심	흑미밥 참나물맑은국 순살찜닭⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청국상⑤ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑦ ♡새송이버섯나물⑤⑥ 총각김치⑨	〈서울미래밥상〉 채식미파두부달걀비⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨ 순김구이	〈저염실천의 날〉 차조밥 저염실파장국⑤⑥ 돈육수육 양배추찜&두부쌈장⑤⑥⑨ 총각김치⑨	보리밥 곤대맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 치커리청초묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	오징어볶음⑤⑥⑦ 양배추된장국⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 총각김치⑨
오후간식	유양주먹밥⑤⑥&동글레자	편감자&우유②	크림리조프②⑤	들기름막국수⑤⑥&우유②	치즈빵&우유②	
일자 열량/단백질 오전간식	26일(월) 654kcal/23g 청경채국	27일(화) 659kcal/31g 감귤&우유②	28일(수) 602kcal/27g 적양배추&플레인요구르트②	29일(목) 631kcal/28g 당근죽	30일(금) 635kcal/26g 사과&치즈②	31일(토) 446kcal/18g 우유②
점심	기장밥 황태미역국⑤⑥ 두부부침⑤⑥ 갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 시금치맑은국 돈육매추리알정조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추기⑨	새우살브로콜리볶음밥⑤⑥⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨ 순오이초절임	〈저염실천의 날〉 흑미밥 저염두부맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑨ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육가지덮밥⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨
오후간식	부추전⑤⑥&우유②	편단호박&치즈	잔치국수⑤⑥&우유②	편고구마&우유②	♡호박만두①⑦⑩⑤⑥&우유②	

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

원산지 표시 예시	쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산, 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선가스(명태:러시아산) * 식육·어류·농산물: 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시 예) 네티미어(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시, 예) 수입산X, 중국산○													
	밥·죽·농지		콩류		배추김치		수산물							
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봄·동·얼얼이)		고춧가루		오징어		고등어		다랑어(캔)	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		원양산	
	육류				쇠고기									
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기사육여버섯달걀	쇠고기탕국	쇠불고기	쇠고기파프리카볶음		쇠고기양파찜					
국내산	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)	국내산 (한우)		국내산 (한우)			국내산 (한우)		
미트볼				떡갈비				추가 원산지						
돼지고기		닭고기		돼지고기		쇠고기								