

(1-2세 4찬 일반형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월요일~목요일	오전간식			1일(목) 685kcal/26g	2일(금) 675kcal/27g	3일(토) 개천절
오전간식				무사송이버섯죽	바	
점심		수요일 순무누는 원내 사정에 따라 자율 제공 가능		<저염실천의 날> 기장밥 저염육부숙지국(중) 동나물무침(중) 반김치 토마토	<일일오심!의 날> 치즈밥 애호박된장국(중) 두부두부볶음(중) 아욱나물(중) 깎두기 요구르트(중)	 * 개천절
오전간식				원산지 오우유(중)	통곡물빵(중)(중)오우유(중)	
일자 월요일~목요일	5일(월) 개천절 대령공휴일	6일(화) 625kcal/27g	7일(수) 634kcal/27g	8일(목) 633kcal/23g	9일(금) 한글날	10일(토) 460kcal/16g
오전간식		감귤&치즈(중)	오이소스&블라인드요구르트(중)	양파죽		우유(중)
점심	 * 개천절 대령공휴일 *	흑미밥 양갈비국(중) 순살양파비빔국(중) 청나물무침(중) 열무김치(중) 마카로니샐러드(중)	파스타/가래떡이식당밥(중) 콩나물국(중) 근대나물(중) 반김치 순간파라자한 사과	<저염실천의 날> 수수밥 순두부 오징어볶음(중) 근대치나물(중) 깎두기 단감	 한글	근대리밥&양념장(중) 쇠고기당국(중) 향채국(중) 배추김치(중) 제철과일(애사과)
오전간식		쌀강정&브리자	수제비(중)	한글구마&우유(중)		
일자 월요일~목요일	12일(월) 714kcal/24g	13일(화) 627kcal/23g	14일(수) 645kcal/23g	15일(목) 635kcal/22g	16일(금) 677kcal/25g	17일(토) 437kcal/17g
오전간식	아채죽	키위&우유(중)	파프리카소스&블라인드요구르트(중)	브로콜리죽	사과	우유(중)
점심	브리밥 (떡)만두국(중) 달걀이나물(중) 달걀이나물(중) 반김치 바나나	<서울미라보상> 치즈밥 아욱국(중) 새우살겉절이(중) 가지나물(중) 깎두기 김구이	<수요일은다름날> 현미밥 연근영양반 부추된장국(중) 춘계구이(중) 반김치 배	<저염실천의 날> 현미밥 저염미역국(중)국산(중) 쇠불고기(중) 숙주나물(중) 깎두기 오렌지	기장밥 무사송이버섯진장국(중) 지구다트면&다트부추볶음(중) 쇠불고기(중) 배추김치(중) 반김치 요구르트(중)	찹쌀비빔밥(중) 달걀국(중) 연근부추침(중) 배추김치(중)깎두기(중) 제철과일(애키위)
오전간식	채소전(중)&우유(중)	육수전(중)&육수소사	참국수(중)	한단호박&우유(중)	치즈빵(중)(중)&우유(중)	
일자 월요일~목요일	19일(월) 698kcal/26g	20일(화) 655kcal/23g	21일(수) <생일단> 364kcal/14g	22일(목) 621kcal/27g	23일(금) 660kcal/25g	24일(토) 464kcal/17g
오전간식	모닝빵(중)&우유(중)	고구마소스&블라인드요구르트(중)	바나나	흑임자죽	단감&치즈(중)	우유(중)
점심	흑미밥 참나물왕국 순살양파비빔국(중) 두부나물(중) 반김치 감귤	수수밥 청국장(중) 쇠고기파프리카볶음(중) 무사송이버섯나물(중) 깎두기 토마토	현미밥 쇠고기미역국(중) 동나국(중) 콩나물국(중) 양상추샐러드 반김치 배	<저염실천의 날> 치즈밥 저염미역국(중) 동나국(중) 동나국(중) 양배추된 양배추된 깎두기 사과	<서울미라보상> 채식미리두부샐러드(중) 오징어미역국(중) 애호박진장국(중) 양파부추볶음(중) 반김치 순간지(중)깎두기(중) 미소국(중)우유(중)	오징어볶음밥(중) 양파부추진장국(중) 파프리카부추침(중) 송이김치(중)깎두기(중) 제철과일(애토마토)
오전간식	두유국밥&통곡물빵(중)	발사빵(중)&오이김치	육수국(중)&우유(중)	삼은달걀(중)우유(중)	토마토사과거더(중)(중)	
일자 월요일~목요일	26일(월) 674kcal/23g	27일(화) 639kcal/29g	28일(수) 622kcal/27g	29일(목) 662kcal/24g	30일(금) 685kcal/26g	31일(토) 466kcal/18g
오전간식	홍경채죽	오렌지&우유(중)	당근소스&블라인드요구르트(중)	당근죽	제철과일(애토마토)죽	우유(중)
점심	기장밥 황미미역국(중) 겨우만두부볶음(중) 갯벌나물(중) 깎두기 키위	현미밥 새우구운국 토마토&양파비빔국(중) 콩나물무침(중) 반김치 양상추샐러드	돈육부추비빔밥(중) 콩버섯진장국(중) 열무나물(중) 깎두기 바나나	<저염실천의 날> 수수밥 순두부 두부리서드떡국(중) 시라기나물(중) 단감	수수밥 쇠고기당국(중) 감자볶음(중) 깎두기 요구르트(중)	돈육가지(중) 시라기국(중) 브로콜리숙 배추김치(중) 제철과일(애바나나)
오전간식	부추전(중)&우유(중)	비건모닝빵&결명자차	간지국수(중)	한글구마&우유(중)	키신파(중)&우유(중)	

알레르기 유발 식품 표시

① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고동어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
⑪ 분수아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 향신료	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴)	전분, 흑화, 표백	⑳ 장

쌀(곡해산), 소고기(곡해산) 현우, 멸갈비(소고기:호주산 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산 고춧가루:중국산, 생선:고명태:러시아산)

* **사고**가 국내산인 경우 **비율 1.23배**까지의 원료 값을 원산지 표시에 해당한 품목을 표시. 예) **나비나비(태지고) 국내산 쇠고기 국내산 한우**
 * **쇠고기 국내산인 경우 한우인지 육우인지** 품명을 표시.

* 국내산을 제외한 원산지의 표시는 경화된 나일론 표시 예) 수입산X 중국산○									
밥·죽·누룽지		콩류		배추·김치		수산물			
쌀(백미·현미·찰미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(통등·얼갈이)		고춧가루		오징어	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류									
쇠고기									
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기(생선·버섯·달걀)	쇠고기(양국)	쇠불고기	쇠고기(파프리카·부름)	쇠고기(알파람)	쇠고기(미국)
국내산	국내산	국내산	국내산(환우)						국내산(환우)
먹감비			돈까스				추가 원산지		
돼지고기			돼지고기						
국내산			국내산				국내산		



2026년 10월 식단표

(1-2세 4찬 알레르기형)

발행일 : 2026. 9. 21.

작성자 : 황해리, 강진경, 임소진 영양사

 서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터



서초구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일자 월요일	오전간식	점심	오후간식	1월(목) 685kcal/26g	2월(금) 675kcal/27g	3월(토) 개천절
오전간식		수요일 순매뉴는 월내 사정에 따라 자율 조율 가능 ※10월 개월 캠페인 달인 오이, 파프리카 등		▽새송이버섯죽 《저염실천의 날》 기장밥 저염유부국수(중)② 돈육육상구이(중)② 콩나물무침(중) 백김치 토마토	▽ 《일일오일(의) 날》 차조밥 야호박된장국수(중) 두부당근볶음(중) 아욱나물(중) 각두기 퓨레	 • 개천절 •
오후간식				원강지8두유	비건8두유	
일자 월요일	5일(월) 개천절 대체공휴일	6일(화) 625kcal/27g 김갈 8두유	7일(수) 634kcal/27g 오이마스터8두유	8일(목) 633kcal/23g 양파죽	9일(금) 한글날	10일(토) 460kcal/16g 우유②
점심	 • 개천절 대체공휴일 •	흑미밥 얼갈이국수(중) 순살유림비(중)② 청나물무침(중) 각두기 마카로니샐러드(중)	▽식구(새송이버섯)밥(중) 콩나물국수 근대나물(중) 백김치 순전골짜리잔 사과	《저염실천의 날》 수수밥 순두부 오징어볶음(중)② 근대치즈(중) 각두기 단감	 한글	근대박(야호)장(중) 식고(기)국수(중) 청경채(중) 백추간(중) 계절과일(예:사과)
오후간식		쌀강줄8브리차	수제비(중)	원강구마8두유		
일자 월요일	11일(월) 714kcal/24g	13일(화) 627kcal/23g	14일(수) 645kcal/23g	15일(목) 635kcal/22g	16일(금) 677kcal/25g	17일(토) 437kcal/17g 우유②
오전간식	야채죽	키위8두유	파프리카스틱8두유	브로콜리죽	사과	
점심	보리밥 (떡)만두국수(중) 두부구이 알갈이나물(중) 백김치 비나나	《서울마라탕》 차조밥 야호국수(중) 돈육구이(중) 각두기 김구이	《수요일은다마는날》 연근알밥 부추된장국수(중) 훈제오리구이(중) 각두기 배	《저염실천의 날》 흰미밥 저염미역국수(중)② 쇠불고기(중)② 숙주나물(중) 각두기 오렌지	기장밥 ▽새송이버섯된장국수(중) 지구산미트브로콜리(중) 숙주나물(중) 백김치 퓨레	채소비빔밥(중) 달걀국수(중) 연근조림(중) 송간치즈(각두기)② 계절과일(예:키위)
오후간식	채소전(중)8두유	옥수수빵(중)8옥수수차	알곡수(중)	원강호박8두유	비건8두유	
일자 월요일	19일(월) 698kcal/26g	20일(화) 653kcal/23g	21일(수) 《생일식단》 364kcal/14g	22일(목) 621kcal/27g	23일(금) 660kcal/25g	24일(토) 464kcal/21g 우유②
오전간식	비건8두유	고구마스틱8두유	비나나	흑미자국	단감8두유	
점심	흑미밥 청나물맑은국 순살유림비(중) 두부나물(중) 백김치 감말	수수밥 청국장(중) 식고(기)파프리카볶음(중) ▽새송이버섯나물(중) 각두기 토마토	흰미밥 식고(기)떡국(중) 돈육미역국(중) 양상추샐러드 백김치 배	《저염실천의 날》 차조밥 저염실과파(중) 돈육수육 알배추김 각두기 사과	《서울마라탕》 채식마파두부(중) 오징어국수(중) 야호박나물(중) 백김치 송간구이 미숫가루두유	오징어볶음(중)② 양파수육(중) 파프리카유침(중) 송간김치(중)②(각두기)② 계절과일(예:토마토)
오후간식	우유알배추(중)8옥수수차	비건8두유(자)	옥수수빵(중)8두유	연두부/양념장8두유	트마트스카거(중)②	
일자 월요일	26일(월) 674kcal/23g	27일(화) 639kcal/29g	28일(수) 622kcal/27g	29일(목) 662kcal/24g	30일(금) 685kcal/26g	31일(토) 466kcal/18g 우유②
오전간식	청경채죽	오렌지8두유	당근스틱8두유	당근죽	토마토	
점심	기장밥 황태미역국(중) 계란알두부부침(중) 갯나물(중) 각두기 키위	흰미밥 시금치맑은국 돈육수육알배추(150g) 콩나물무침(중) 백김치 양상추샐러드	돈육브로콜리볶음(중) 황태미역국(중) 달걀나물(중) 각두기 비나나	《저염실천의 날》 흑미밥 두부채소모듬김밥(중) 사과(나물)② 단감	수수밥 숙주나물(중) 감자볶음(중) 각두기 요구르트	돈육구이(중)② 사과(국수) 브로콜리(중) 배추김치(중) 계절과일(예:비나나)
오후간식	부추전(중)8두유	비건모닝빵(중)자차	전치국수(중)	원강구마8두유	비건8두유	

알레르기 유발 식품 표시

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

쌀, 국내산, 쇠고기, 국내산, 현미, 닭고기, 국내산, 돼지고기, 국내산, 배추김치, 배추, 국내산, 곶감, 중국산, 생선, 까스, 명태, 러시아산
 * 식품 안전을 고려하여, 선택 시 1, 2, 3순위에 기재된 품목을 우선하여 구매해 주시기 바랍니다. * 품목을 표시한 순서에 따라 배치되어 있습니다. * 가격과 품목은 예고 없이 변경될 수 있습니다. * 품목은 표시한 순서에 따라 배치되어 있습니다. * 가격과 품목은 예고 없이 변경될 수 있습니다.

최고의 국내산인
한우를 아낌없이
사용하여 맛과
건강을 최우선으로
연구하고 있습니다.

* 국내산물 제외된 원산지의 표시는 공적인 내수용 표시에 국한한다. (중간지)									
발·육·농·수·산물지		공류		배추·감·지		수산물			
쌀(백미·찰미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		배추(봉투·얼갈이)		고춧가루		오징어	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류				식고기					
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기(새송이·버섯·달걀)	쇠고기(탈곡)	쇠불고기	쇠고기(파프리카·볶음)	쇠고기(양파·볶음)	쇠고기(미역·국)
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)						국내산(한우)
목갈비			돈까스			추가 원산지			
돼지고기			돼지고기						
국내산			국내산			국내산			

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야채산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑳깻	
원산지 표시 예시	쌀(국산), 쇠고기(국산) 현우 , 맥강김(쇠고기) 호주산 돼지고기(국산), 배추김치(배추: 국산, 고춧가루: 중국산, 생강: 한국산) * 식육 어류(곰돔은 성별 비율 1:2 36%까지의 원료를 용 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 넵치(미국산)과 국내산 쇠고기(국산) 한우 * 쇠고기 국산인 것은 현우 인지 육우인지 판명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 경관화 나만입 표시. 예) 수입 소맥 중국산○									
밥·죽·누룽지	종류			배추김치			수산물			
쌀(백미·찐미·축미·찰쌀)	두부(연두부·순두부)			배추(봄동·얼갈이)			고춧가루			오징어
국산산	국산산			국산산			국산산			국산산
유류				쇠고기						
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기(사슴)어린젖살	쇠고기할라	쇠불고기	쇠고기파프리카샤를	쇠고기알팔림	쇠고기미역국	국산산 (한우)
국산산	국산산	국산산	국산(한우)							
떡갈비				돈까스			추가 원산지			
돼지고기		국산산		돼지고기		국산산				