

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 0-2세)			푸른어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9.15.	
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안내★			1	2		
오전 간식	● 자연간식 (과일 채소 썬서류)			● 채소스틱(데친당근) 치즈②	● 신선과일(배) 결명자차		
점심	♣ 영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시						
	▶ 대체메뉴						
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나라떼②*쌀과자		
열량/단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			0-2세 433/17 kcal/g	427/17 kcal/g		
5		6	7(국없는날)	8	9		
오전 간식	개천절 대체공휴일	● 신선과일(오렌지) 우유②	단호박스프②	● 채소스틱 (데친브로콜리) 치즈②	한글날		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 송송 토마토돼지고기볶음①⑤⑩ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)			
		숙갓우동⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥			
		0-2세 447/19 kcal/g	468/24 kcal/g	456/21 kcal/g			
오후 간식							
열량/단백질							
12		13	14	15	16		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(사과) 우유②	들깨무죽⑤⑥	● 채소스틱(파프리카) 치즈②	● 신선과일(배) 보리차		
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 두부구이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		
	● 자연간식(찐감자) 결명자차	김가루죽먹밥⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	빵류후레쉬버(①②⑤⑥) 우유②		
	0-2세 440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	385/16 kcal/g		
오후 간식							
열량/단백질							
19		20	21	22	23		
오전 간식	♣ 건과일견과류(배) 호상요구르트②	● 신선과일(바나나) 우유②	● 채소스틱(오이) 치즈②	♥ 생일식단 ♥ ● 신선과일(귤)	● 신선과일 (단감) 우유차		
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨) 요구르트	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		
	● 자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	비건볶음쌀국수⑤⑥	빵류(롤케이크①②⑤⑥)*우유②	빵류(모닝빵①②⑤⑥)*우유②		
	0-2세 442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	458/18 kcal/g	457/20 kcal/g	447/21 kcal/g		
오후 간식							
열량/단백질							
26		27	28	29	30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(배) 우유②	옥수수죽	● 채소스틱 (자른토마토⑫) 치즈②	● 신선과일(사과) 메밀차③		
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 두부구이① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		
	● 자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬	유부주먹밥		
	0-2세 426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	459/21 kcal/g	413/16 kcal/g	480/18 kcal/g		
오후 간식							
열량/단백질							

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀·백미·현미·하미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	국가명	국내산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우	국가명	국내산				
	김치		콩			가공 식품	동그랑땡				
	배추 (얼얼이 봉동 포함)		고춧가루	두부류	콩비지		돼지고기		닭고기		
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫두마두	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲장	⑩돼지고기

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			푸른어린이집				
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9.15.				
요일	월		화	수	목		금			
★기호표시안내★					1		2			
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②		●산신피알배 결명자차			
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)			
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시								
	▶	대체메뉴								
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥		바나나라떼②*쌀과자			
열량/단백질	서울미래발전	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			3-5세 634/25 kcal/g	656/26 kcal/g				
5			6		7(국없는날)		8	9		
오전 간식			●신선과일(오렌지) 우유②		단호박스프②		●채소스틱 (데친브로콜리) 치즈②			
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑭ 송송 토마토돼지고기볶음①⑤⑩ 김치(깍두기⑨) 사과1/4		찹쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)			
			쫄갓우동⑤⑥		뽕류(치즈뽕①②⑤⑥) 우유②		수제비⑤⑥			
			3-5세 651/27 kcal/g	684/35 kcal/g		670/31 kcal/g				
오후 간식										
열량/단백질										
12			13		14		15		16	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(사과) 우유②		들깨무죽⑤⑥				●신선과일(배) 보리차	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4				현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
	●자연간식(찐감자) 결명자차		김가루주먹밥⑤⑥		뽕류(모닝뽕①②⑤⑥) 우유②				뽕류후레쉬뽕①②⑤⑥ 우유②	
	3-5세 640/26 kcal/g		646/26 kcal/g		679/28 kcal/g				599/25kcal/g	
오후 간식										
열량/단백질										
19			20		21		22 ♥생일식단♥		23	
오전 간식	♣건과알(건크랜베리) 호상 요구르트②		●신선과일(바나나) 우유②		●채소스틱(오이) 치즈②		●신선과일(귤)		●신선과일 (단감) 우영차	
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알계첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨)요구르트		기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥		비건볶음쌀국수⑤⑥		뽕류(왕게이르①②⑤⑥)*우유②		뽕류(모닝뽕①②⑤⑥)*우유②	
	3-5세 682/25 kcal/g		625/34 kcal/g		672/25 kcal/g		457/20 kcal/g		652/30 kcal/g	
오후 간식										
열량/단백질										
26			27		28		29		30	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●산신피알(배) 우유②		옥수수죽		●채소스틱 (자른토마토⑫) 치즈②		●신선과일(사과) 메밀차③	
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 두부구이① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 김치(배추김치⑨)		수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		찹쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
	●자연간식(찐단호박) 보리차		칼국수⑤⑥		뽕류(카스테라①②⑤⑥) 우유②		물만두①⑤⑥⑩⑫⑯		유부주먹밥	
	3-5세 620/23 kcal/g		677/26 kcal/g		669/31kcal/g		604/22 kcal/g		702/25 kcal/g	
오후 간식										
열량/단백질										

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·하얀찰 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	국가명	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우	국가명	국내산			
	김치		콩			가공 식품	동그랑땡			
	배추 (얼얼이 봉투 포함)		고춧가루	두부류	콩비지		돼지고기		닭고기	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산			
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧새우	⑩돼지고기	
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.