

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)		어린이집/유치원	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금	
	★기호표시안내★			1	2	
오전 간식	● 자연간식 (과일·채소·찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(자른사탕포도)	
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			백미밥(수수밥) 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②	
열량/단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			624/29 kcal/g	606/26 kcal/g	
5			서울미래밥상 6	7(국없는날)	8♥생일식단♥	9
오전 간식		●신선과일(배) 우유②	단호박죽	●신선과일(귤)		
점심		백미밥(차조밥) 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑤④ 토마토달걀볶음①⑤② 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨)		
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥) 우유②		
열량/단백질		651/27 kcal/g	688/27 kcal/g	667/29 kcal/g		
12		13	14	15		16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	들깨무죽⑤⑥		●신선과일(배)	
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑦⑩ 부추국 찐만두①⑤⑥⑩⑤④⑩ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4		백미밥(현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②		빵류(휘낭시에①②⑤⑥) 우유②	
열량/단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	679/28 kcal/g		686/24 kcal/g	
19		서울미래밥상 20	21(국없는날)		22	23
오전 간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근죽	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)	
점심	백미밥(흑미밥) 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알계첩조림①⑤⑥② 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧② 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑤⑩ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(차조밥) 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(참쌀현미밥) 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	
열량/단백질	680/26 kcal/g	625/34 kcal/g	658/24 kcal/g	672/25 kcal/g	648/26 kcal/g	
26		27	28	29	30	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(자른사탕포도) 우유②	옥수수스프	●채소스틱(자른토마토②) 치즈②	●신선과일(단감)	
점심	백미밥(차조밥) 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(현미밥) 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ♣해물완자전⑤⑥⑨⑦⑩ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(기장밥) 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩④⑩	고구마맛탕⑤*우유②	
열량/단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g	

원산지 표시	반·죽·누룽지			소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산				
	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	해물완자전				
배추(알고) 봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어						
국내산		국내산	국내산	국내산	외국산		외국산				
알레르기 유발식품표시		① 난류 ⑪ 복숭아	② 우유 ⑫ 토마토	③ 메밀 ⑬ 아황산류	④ 땅콩 ⑭ 호두	⑤ 대두 ⑮ 달걀	⑥ 밀 ⑯ 소고기	⑦ 고등어 ⑰ 오징어	⑧ 계 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨ 새우	⑩ 돼지고기 ⑲ 참

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		어린이집/유치원	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월		화	수	목 1	금 2
★기호표시안내★						
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(자른씨없는포도)
점심	♣	영아 섭취시 주의			백미밥(수수밥) 감자맑은국⑤⑥ ●삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시				
	▶	대체메뉴				
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	빵류(롤빵①②⑤⑥) 우유②
열량/단백질	서울미래발달	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		427/20 kcal/g	417/18 kcal/g	
5			6	7(국없는날)	8♥생일식단♥	9
오전 간식		●신선과일(배) 우유②	단호박죽	●신선과일(귤)		
점심		백미밥(차조밥) 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ●잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑭ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨)		
		숙갓우동⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥) 우유②		
		447/19 kcal/g	470/19 kcal/g	457/20 kcal/g		
오후 간식						
열량/단백질						
12			13	14	15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	들깨우죽⑤⑥		●신선과일(배)	
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 돈육두부찌기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 부추국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑭⑯ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4		백미밥(현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②		빵류(휘낭시에①②⑤⑥) 우유②	
	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g		464/17 kcal/g	
오후 간식						
열량/단백질						
19			20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근죽	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)	
점심	백미밥(흑미밥) 콩비지찌개⑤⑥⑨ ●자른메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑩⑫ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(차조밥) 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(참쌀현미밥) 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	
	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	451/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g	
오후 간식						
열량/단백질						
26			27	28	29	30
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	옥수수스프	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(단감)	
점심	백미밥(차조밥) 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(현미밥) 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑯ 김치(배추김치⑨)	백미밥(수수밥) 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥(기장밥) 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑯	고구마맛탕⑤*우유②	
	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g	
오후 간식						
열량/단백질						

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기		닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산				
표시	김치		콩		수산물	◆	해물완자전				
	배추·열매이 볶음 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어	가공	오징어			
	국내산		국내산	국내산	국내산	외국산	식품	외국산			
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야행산류	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.

요일		월	화	수	목	금
		★기호표시안내★			1	2
후기	점심	중기이유식 제공순서는 사설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변동가능 신선과일 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약하거나 같아서 퓨레형태로 제공 색표기 메뉴: 자연간식(산선과일, 채소스틱, 찐서류 등) 표시는 대체메뉴 표시는 선택메뉴			두부양파무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮
	오후간식				김죽	바나나
	열량(kcal)/단백질(g)				213/8	168/6
		5	6	7	8♥생일식단♥	9
후기	점심	개천절 대체공휴일 	두부다시마무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	소고기미역무른밥⑮	한글날 
	오후간식		팥이버섯죽	사과	무죽	
	열량(kcal)/단백질(g)		156/4	213/5	185/6	
		12	13	14	15	16
후기	점심	두부감자무른밥⑤	닭살가지무른밥⑮	치즈배추무른밥②	학부모 참여 수업 (가족과 함께 가을 글램핑) 	소고기도라지무른밥⑮
	오후간식	감자매쉬	느타리버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차		시래기죽
	열량(kcal)/단백질(g)	177/6	179/7	241/8		188/6
		19	20	21	22	23
후기	점심	치즈브로콜리무른밥②	두부숙주무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮	소고기팽이버섯무른밥⑮	달걀노른자채소 (양파, 당근)무른밥①
	오후간식	고구마매쉬	우영죽	김가루죽	시금치죽	미역죽
	열량(kcal)/단백질(g)	233/8	184/5	204/7	232/10	208/5
		26	27	28	29	30
후기	점심	달걀노른자청경채무른밥①	두부애호박무른밥⑤	소고기양파무른밥⑮	닭살당근무른밥⑮	두부깻잎무른밥⑤
	오후간식	단호박매쉬	새송이버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	다시마죽	고구마죽
	열량(kcal)/단백질(g)	208/6	186/5	213/8	214/10	197/5

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류			콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀 포함)		국내산	한우		닭고기			두부류		
	국내산		외국산	국가명: 산		국내산			국내산		
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.										
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣	