

요일		월	화	수	목	금	토
		★기호표시안내★			1	2	3
후기	오전간식	▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) ▶ ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ ◆ 표시는 선택메뉴			영아용유기능치즈② 데친당근스틱	바나나	
	점심				두부양파무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮	
	오후간식				김죽	오트밀죽	
열량(kcal)/단백질(g)					213/8	207/7	
		5	6	7	8	9	10
후기	오전간식		사과	단호박죽	영아용유기능치즈② 데친브로콜리스틱		파프리카죽
	점심		두부다시마무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	소고기참깨무른밥⑥		닭살느타리버섯무른밥⑮
	오후간식		팬이버섯죽	병아리콩죽	연근죽		무죽
열량(kcal)/단백질(g)					236/10		202/7
		12	14	13	15 ♥생일식단♥	16	17
후기	오전간식	콩나물죽⑤	들깨무죽	바나나	굴	배	사과
	점심	두부김가루무른밥⑤	치즈배추무른밥②	닭살가지무른밥⑮	소고기미역무른밥⑥	소고기도라지무른밥⑥	두부양파무른밥⑤
	오후간식	감자매쉬	애호박죽	느타리버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 영아용유기능두유	시래기죽	양송이죽
열량(kcal)/단백질(g)		177/6	257/8	179/7	206/9	188/6	171/4
		19	20	21	22	23	24
후기	오전간식	영아용유기능 호상요구르트②	바나나	당근죽	영아용유기능치즈② 데친당근스틱	사과	오트밀죽
	점심	치즈브로콜리무른밥②	두부숙주무른밥⑤ (◆열갈이나물)	닭살파프리카무른밥⑮	소고기팬이버섯무른밥⑥ (◆오이무침)	달걀노른자채소 (양파, 당근)무른밥①	치즈아욱무른밥②
	오후간식	고구마매쉬	우영죽	김가루죽	시금치죽	미역죽	배
열량(kcal)/단백질(g)		233/8	184/5	204/7	232/10	208/5	216/6
		26	27	28	29	30	31
후기	오전간식	양배추죽	골드키위	옥수수죽	영아용유기능치즈② 데친브로콜리스틱	바나나	쌀과자
	점심	달걀노른자청경채무른밥①	두부애호박무른밥⑤ (◆콩나물무침⑤)	소고기양파무른밥⑥	닭살당근무른밥⑮	두부깻잎무른밥⑤	치즈파프리카무른밥②
	오후간식	단호박매쉬	새송이버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	다시마죽	고구마죽	달걀노른자스크램블①
열량(kcal)/단백질(g)		204/6	181/5	213/8	214/10	197/5	175/5

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류				
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산		닭고기		두부류				
	국내산		한우		국내산		국내산				
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. ※ 적절한 열량/단백질량 공급을 위하여 양을 조절하여 제공합니다.										
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	㉑잣	

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			목련어린이집													
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 21.													
요일	월	화	수	목	금	토													
	★ 기호표시안내 ★			1	2	3													
오전 간식	●	자연간식(과일,채소,찐서류)		●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(바나나) (선택:결명자차)														
점심	♣	영아 섭취 시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ ▶돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)														
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시																	
	▶	대체메뉴																	
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수⑤⑥	▶우리밀롤빵①②⑤⑥ *유기농우유②														
열량/ 단백질	서울미래밥상		서울시 공공급식 사업 (월 2회)		▶ 433/17 kcal/g	▶ 417/18 kcal/g													
	5	6	7(국없는날)	8	9	10													
오전 간식		●신선과일(사과) 유기농우유②	▶단호박죽	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②		유기농우유미숫가루②④ ⑤⑥													
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑮ (선택:송농) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨) 유기농요구르트	참살현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침 ①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		닭고기필라프⑤⑥⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)													
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)													
열량/ 단백질		454/18 kcal/g	▶ 549/21 kcal/g	456/21 kcal/g		423/20 kcal/g													
	12	13	14	15	16	17													
오전 간식	시리얼⑤*유기농우유②	들깨무죽⑤⑥	●신선과일(파인애플) 유기농우유②	●신선과일(귤)	●신선과일(배) 유기농우유②	●신선과일(사과)													
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑫ 달걀실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채, 잡채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	양송이크림리조프② ◆케이쥬샐러드 ①②⑤⑥⑫⑫⑮⑯ 김치(배추김치⑨)													
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	크로와상①②⑤⑥ 유기농우유②	김가루죽먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥ *유기농우유②	채소튀김⑤⑥ (깻잎,고구마,당근,양파)	딸기잼샌드위치①②⑤⑥													
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	480/19 kcal/g	444/18 kcal/g	560/21 kcal/g	474/17 kcal/g	440/15 kcal/g													
	19	20	21(국없는날)	22	23	24													
오전 간식	유기농호상요구르트②	●신선과일(바나나) 유기농우유②	▶당근죽	●채소스틱(오이) 유기농치즈②	●신선과일(사과) 유기농우유②	오트밀죽②													
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알조림 ①⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 우영흑임자소스무침 ①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	달걀양파덮밥⑤⑥⑫⑮ (선택:송농) 김자반⑤ 연근유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜 ⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	▶참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)													
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	비빔만두 ①⑤⑥⑩⑫⑫⑮⑯	우리밀후레쉬빈①②⑤⑥ 유기농우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부죽먹밥⑤⑥	자른삶은달걀①*두유②													
열량/ 단백질	410/16 kcal/g	430/23 kcal/g	▶ 440/17 kcal/g	458/18 kcal/g	502/20 kcal/g	382/21 kcal/g													
	26	27	28	29	30	31													
오전 간식	시리얼⑤*유기농우유②	●신선과일(골드키위) 유기농우유②	옥수수죽	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(단감) (선택:우영차)	쌀과자 * 현미차													
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 취나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 뱅어포구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 달걀주물럭⑤⑥⑫ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	잡채밥⑤⑥⑨⑩ 달걀파국①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)													
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	우리밀카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑫⑮	고구마맛탕⑤ *유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유②													
열량/ 단백질	435/16 kcal/g	457/18 kcal/g	414/19 kcal/g	366/17 kcal/g	458/19 kcal/g	425/15 kcal/g													
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기	돼지고기	닭고기	콩	수산물	김치											
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀 포함)		구이/볶음/찜/국	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	국내산		국	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			
	▶가공식품		▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품	▶가공식품			
알레르기유발식품표시	케이쥬치킨		참치		※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. ※ 김치는 국내산 재료로 어린이집에서 직접 담궈서 제공됩니다. ※ 파란색은 식단표 외 추가된 메뉴입니다. 제시된 열량/단백질량은 본 식단의 상위값에 해당되며, 배식 시 적절한 열량/단백질 공급을 위하여 양을 조절하여 제공합니다. ★가공식품(가래가루, 짜장가루, 스프, 우리밀, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요														
	달고기		다랑어																
	국내산		원양산																
①난류		②유기농우유		③메밀		④땅콩		⑤대두		⑥밀		⑦고등어		⑧게		⑨새우		⑩돼지고기	
⑪복숭아		⑫토마토		⑬아황산류		⑭호두		⑮달고기		⑯소고기		⑰오징어		⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)				⑳잣	

※ 강남구어린이급식관리지원센터에서 감수를 받은 식단입니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)		목련어린이집											
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 21.											
요일	월	화	수	목	금	토										
	★ 기호표시안내 ★			1	2	3										
오전 간식	●	자연간식(과일,채소,찐서류)		●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(바나나) (선택:결명자차)											
점심	♣	영아 섭취 시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ ▶돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)											
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시														
	▶	대체메뉴														
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수⑤⑥	▶우리밀롤빵①②⑤⑥ *유기농우유②											
열량/단백질		서울시 공공급식 사업 (월 2회)		▶ 634/25 kcal/g	▶ 606/26 kcal/g											
	5		6	7(국없는날)	8	9	10									
오전 간식		●신선과일(사과) 유기농우유②		▶단호박죽	●채소스틱(데친브로콜리) 유기농치즈②		유기농우유미숫가루②④⑤⑥									
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ▶크랜베리잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑮ (선택:송농) 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨) 유기농요구르트	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		닭고기필라프⑤⑥⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)									
		숙갓우동⑤⑥		치즈빵①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)									
오후 간식		662/27 kcal/g		▶ 762/30 kcal/g	670/31 kcal/g		591/29 kcal/g									
열량/단백질																
	12	13	14	15	16	17										
오전 간식	시리얼⑤*유기농우유②	들깨무죽⑤⑥	●신선과일(파인애플) 유기농우유②	●신선과일(귤)	●신선과일(배) 유기농우유②	●신선과일(사과)										
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑫ 달걀실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채, 잡채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	양송이크림리조프② ▶케이쥬샐러드 ①②⑤⑥⑫⑫⑮⑯ 김치(배추김치⑨)										
		●자연간식(찐감자) 결명자차	크로와상①②⑤⑥ 유기농우유②	김가루죽먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥ *유기농우유②	채소튀김⑤⑥ (깻잎,고구마,당근,양파)	딸기잼샌드위치①②⑤⑥									
오후 간식		640/26 kcal/g		721/32 kcal/g	646/26 kcal/g	826/30 kcal/g	693/24 kcal/g	677/23 kcal/g								
열량/단백질																
	19		20	21(국없는날)	22	23	24									
오전 간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 유기농호상요구르트②	●신선과일(바나나) 유기농우유②		▶당근죽	●채소스틱(오이) 유기농치즈②	●신선과일(사과) 유기농우유②	오트밀죽②									
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ▶자른메추리알조림①⑤⑥ 브로콜리숙회⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		달걀양파덮밥⑤⑥⑫⑮ (선택:송농) 김자반⑤ 연근유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	▶참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)									
		●자연간식(찐고구마) 옥수수차	비빔만두①⑤⑥⑩⑫⑮⑯	우리밀후레쉬빈①②⑤⑥ 유기농우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부죽먹밥⑤⑥	자른삶은달걀①*두유②									
오후 간식		661/25 kcal/g		625/34 kcal/g	▶ 640/24 kcal/g	672/25 kcal/g	717/29 kcal/g	554/31 kcal/g								
열량/단백질																
	26	27	28	29	30	31										
오전 간식	시리얼⑤*유기농우유②	●신선과일(골드키위) 유기농우유②	옥수수죽	●채소스틱(데친당근) 유기농치즈②	●신선과일(단감) (선택:우영차)	쌀과자 * 현미차										
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 취나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 뱅어포구이⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 달걀주물럭⑤⑥⑫ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	잡채밥⑤⑥⑨⑩ 달걀파국①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)										
		●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	우리밀카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑮	고구마맛탕⑤ *유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유②									
오후 간식		633/23 kcal/g		667/26 kcal/g	583/25 kcal/g	531/24 kcal/g	669/28 kcal/g	617/22 kcal/g								
열량/단백질																
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기	콩	수산물		김치						
	쌀(백미·현미·흑미·찰 포함)		구이/볶음/찜/국		국내산	한우	국내산	국내산	두부류	콩비지	삼치	오징어	새우	배추(얼갈이,봄동 포함)	고춧가루	
	국내산		국		국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남산	국내산	국내산
	▶가공식품		▶가공식품		▶가공식품		▶가공식품		▶가공식품		▶가공식품		▶가공식품		▶가공식품	
가공식품	케이쥬치킨		참치		※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지합니다. ※ 김치는 국내산 재료로 어린이집에서 직접 담궈서 제공됩니다. ※ 파란색은 식단표 외 추가된 메뉴입니다. 제시된 열량/단백질량은 본 식단의 상위값에 해당되며, 배식 시 적절한 열량/단백질 공급을 위하여 양을 조절하여 제공합니다. ★가공식품(가래가루, 짜장가루, 스프, 우릴밀, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요											
	달고기		다랑어													
국내산		원양산														
알레르기유발식품표시		①난류	②유기농우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기					
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮달고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함)	⑲조개	⑳참치					

※ 강남구어린이급식관리지원센터에서 감수를 받은 식단입니다.