

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 0세)			구립 선우어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안내★			1	2		
오전 간식	● 자연간식 (과일채소편서류)			● 채소스틱(데친당근) 치즈②	● 신선과일(자른사과)		
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ♦ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치		
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼②*쌀과자		
열량/단백질	서울메뉴판 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			433/17 kcal/g	427/17 kcal/g		
	5	6	7(국없는날)	8	9		
오전 간식	개천절 대체공휴일	● 신선과일(바나나) 우유②	단호박스프②	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	한글날		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨))/백김치 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치			
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥			
열량/단백질		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g			
	12	13	14 (지구 사랑의 날)	15	16		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(파인애플) 우유②	● 신선과일(배) 두유⑤	● 채소스틱(파프리카) 치즈②	● 신선과일(배)		
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	기장밥 팽이버섯당면국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치		
오후 간식	● 자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	온도토리묵밥⑤⑥⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	두부텐더①⑤⑥		
열량/단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	443/14 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g		
	19	20	21(국없는날)	22	23		
오전 간식	호상요구르트②	● 신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	● 채소스틱(오이) 치즈②	● 신선과일(귤)		
점심	백미밥(흑미밥) 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨))/백김치	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우렁숙임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤ 파프리카우자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(참쌀현미밥) 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치		
오후 간식	● 자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥		
열량/단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g		
	26	27	28	29 (생일파티)	30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(자른사과)	옥수수죽	● 신선과일(귤)	● 신선과일(단감)		
점심	백미밥(차조밥) 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑫ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(기장밥) 순살감자탕⑤⑥⑨⑫ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치		
오후 간식	● 자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 우유②	빵류케이크①②⑤⑥*우유②	고구마맛탕⑤*우유②		
열량/단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	457/20 kcal/g	463/19 kcal/g		

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

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			구립 선우어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안내★			1	2		
오전 간식	● 자연간식 (과일채소편서류)			● 채소스틱(데친당근) 치즈②	● 신선과일(자른사과는포도)		
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ♦ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치		
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼②*쌀과자		
열량/단백질	서울메뉴판 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			433/17 kcal/g	427/17 kcal/g		
5		6	7(국없는날)	8	9		
오전 간식	개천절 대체공휴일	● 신선과일(바나나) 우유②	단호박스프②	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	한글날		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑤⑨ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨))/백김치 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑥ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치			
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	빵류(버터핑거스틱①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥			
열량/단백질		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g			
12		13	14 (지구 사랑의 날)	15	16		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(파인애플) 우유②	● 신선과일(배) 두유⑤	● 채소스틱(파프리카) 치즈②	● 신선과일(배)		
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	기장밥 팽이버섯당면국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	흑미밥 설렁탕⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치		
오후 간식	● 자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	온도토리묵밥⑤⑥⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑤⑥⑥	두부텐더①⑤⑥		
열량/단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	443/14 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g		
19		20	21(국없는날)	22	23		
오전 간식	호상요구르트②	● 신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	● 채소스틱(오이) 치즈②	● 신선과일(굴)		
점심	백미밥(흑미밥) 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨))/백김치	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑥ 우렁숙임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치	닭살양파덮밥⑤⑥⑤⑥ 김자반⑤ 파프리카우자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(참쌀현미밥) 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑥ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치		
오후 간식	● 자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥		
열량/단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g		
26		27	28	29 (생일파티)	30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(자른사과는포도) 우유②	옥수수죽	● 신선과일(굴)	● 신선과일(단감)		
점심	백미밥(차조밥) 소고기양배추국⑤⑥⑥ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑥ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑦⑥ 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨))/백김치	백미밥(기장밥) 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨))/백김치		
오후 간식	● 자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②	고구마맛탕⑤*우유②		
열량/단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	457/20 kcal/g	463/19 kcal/g		

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기			
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜		국내산		한우		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국		국내산		한우							
	김치		콩		수산물		◆	해물완자전	미트볼					
배추·얼갈이·봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어	가공	오징어	돼지고기	소고기					
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	식품	산	국내산	호주산	산		산		
알레르기 유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑳샐			

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

월		화	수	목	금
★기호표시안내★				1	2
오전 간식	● 자연간식 (과일 채소, 찐서류)			● 채소스틱(데친당근) 치즈②	● 신선과일(자른사과, 포도)
점심	♣ 영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(흑미밥) 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시			간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼②*쌀과자
	▶ 대체메뉴				
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	634/25 kcal/g	656/26 kcal/g		
열량/단백질	서울미래발전 서울시 공공급식 사업 (월 2회)				
5		6	7(국없는날)	8	9
오전 간식		● 신선과일(바나나) 우유②	단호박스프②	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	빵류(버터핑거스틱①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	
열량/단백질		651/27 kcal/g	701/29 kcal/g	670/31 kcal/g	
12		13	14 (지구사랑의 날)	15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(파인애플) 우유②	● 신선과일(배) 두유⑤	● 채소스틱(파프리카) 치즈②	● 신선과일(배)
점심	백미밥(기장밥) 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 팽이버섯당면국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥(현미밥) 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	● 자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	온도토리묵밥⑤⑥⑨	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫	두부텐더①⑤⑥
열량/단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	649/19 kcal/g	657/29 kcal/g	636/26 kcal/g
19		20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	건과알건크랜베리) 호상요구르트②	● 신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	● 채소스틱(오이) 치즈②	● 신선과일(귤)
점심	백미밥(흑미밥) 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른배추리얼케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑫ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	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	682/25 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g	648/26 kcal/g
26		27	28	29 (생일파티)	30
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(자른사과) 우유②	옥수수죽	● 신선과일(귤)	● 신선과일(단감)
점심	백미밥(차조밥) 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑩⑫ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨)	백미밥(기장밥) 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	빵류(카스테라①②⑤⑥)*우유②	고구마맛탕⑤*우유②
열량/단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	667/29 kcal/g	676/28 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기	오리고기			
	쌀·백미·하얀·흑미·잡쌀 포함		구이·볶음·찜		국내산	한우		국내산	국내산	국내산			
	국내산		국		국내산	한우							
	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	해물완자전	미트볼					
	배추·얼갈이·복숭아 포함		고춧가루	두부류	콩비지		오징어	돼지고기	소고기				
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	호주산	산	산	
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀		④땅콩	⑤대두	⑥밀		⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류		⑭소고기	⑮닭고기	⑯소고기		⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		㉔잣

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

