

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			수서어린이집										
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.										
요일	월	화	수	목	금											
★기호표시안내★				1	2											
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●데친당근 치즈②	●자른씨없는포도										
점심	♣	영아 섭취시 주의	<table><tr><th>반영</th><th>연령</th><th>아동명</th><th>알레르기 음식</th><th>조치사항</th></tr><tr><td>아기별반</td><td>0세</td><td>이0호</td><td>견과류(땅콩)</td><td>알레르기 유발 음식 제외하고 제공</td></tr></table>		반영	연령	아동명	알레르기 음식	조치사항	아기별반	0세	이0호	견과류(땅콩)	알레르기 유발 음식 제외하고 제공	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯우침⑤⑥ 깍두기⑨
	반영	연령			아동명	알레르기 음식	조치사항									
	아기별반	0세			이0호	견과류(땅콩)	알레르기 유발 음식 제외하고 제공									
◆	가공식품 사용 시 원산지 표시															
▶	대체메뉴															
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	소보로빵①②⑤⑥ 유기농우유②										
열량/단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			433/17 kcal/g	417/18 kcal/g										
5		서울미래밥상	6	7♥생일식단♥	8	9										
오전 간식		●파인애플 유기농우유②	●바나나	●데친브로콜리 치즈②												
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	◆김밥①⑤⑥⑩ 소고기미역국⑤⑥⑩ ◆치킨너겟①②⑤⑥⑩ 과일모듬(메론,오렌지) 배추김치⑨	찹쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨												
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비⑤⑥												
열량/단백질		447/19 kcal/g	582/24 kcal/g	456/21 kcal/g												
12		13	14	15	16											
오전 간식	시리얼⑤ * 유기농우유②	●파인애플 유기농우유②	●배	●자른파프리카 치즈②	들깨우죽⑤⑥											
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 오렌지1/4											
오후 간식	●찐감자 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	●자른삶은달걀① 유기농우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량/단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	401/20 kcal/g	447/20 kcal/g	453/17 kcal/g											
19		서울미래밥상	20	21	22	23(국없는날)										
오전 간식	호상요구르트②	●바나나 유기농우유②	●굴	●오이 치즈②	당근스프②											
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ●자른메추리알계첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파된장밥⑤⑥⑫⑬ 송송 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨											
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	비건볶음쌀국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량/단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	421/17 kcal/g	458/18 kcal/g	426/16 kcal/g											
26		27	28	29	30											
오전 간식	시리얼⑤ * 유기농우유②	●자른씨없는포도 유기농우유②	●단감	●자른토마토⑫ 치즈②	옥수수죽											
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨											
오후 간식	●찐단호박 보리차	칼국수⑤⑥	고구마맛탕⑤ 유기농우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬	밤식빵①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량/단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	463/19 kcal/g	413/16 kcal/g	490/23 kcal/g											

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·하얀쌀 포함		구이/볶음/찜		국내산	한우		국내산	국내산	국내산
	국내산									
	김치		콩			◆	김밥(햄)	치킨너겟	동그랑땡	
	배추·열매·야채·불고기 포함		고춧가루	두부류	콩비지	가공 식품	돼지고기	닭고기	돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪잣

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			수서어린이집												
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.												
요일	월	화	수	목	금													
★기호표시안내★				1	2													
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	<table><tr><th>반영</th><th>연령</th><th>아동명</th><th>알레르기 음식</th><th>조치사항</th></tr><tr><td>아기별반</td><td>0세</td><td>이0호</td><td>견과류(땅콩)</td><td>알레르기 유발 음식 제외하고 제공</td></tr></table>		반영	연령	아동명	알레르기 음식	조치사항	아기별반	0세	이0호	견과류(땅콩)	알레르기 유발 음식 제외하고 제공	●데친당근 치즈②	●자른새없는포도		
반영	연령	아동명			알레르기 음식	조치사항												
아기별반	0세	이0호			견과류(땅콩)	알레르기 유발 음식 제외하고 제공												
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨												
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시																
	▶	대체메뉴																
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	소보로빵①②⑤⑥ 유기농우유②												
열량/단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			634/25 kcal/g	606/26 kcal/g												
5		서울미래밥상 6	7♥생일식단♥		8	9												
오전 간식		●파인애플 유기농우유②	●바나나	●데친브로콜리 치즈②														
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	◆김밥①⑤⑥⑩ 소고기미역국⑤⑥⑮ ◆치킨너겟①②⑤⑥⑩ 과일모듬(매론,오렌지) 배추김치⑨	찹쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨														
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	수제비⑤⑥														
열량/단백질		651/27 kcal/g	859/34 kcal/g	670/31 kcal/g														
12		13	14	15				16										
오전 간식	시리얼⑤ * 유기농우유②	●파인애플 유기농우유②	●배	●자른파프리카 치즈②	들깨우죽⑤⑥													
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑮ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑮ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑮ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 배추김치⑨ 오렌지1/4													
오후 간식	●찐감자 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	●자른삶은달걀① 유기농우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑮⑮	카스테라①②⑤⑥ 유기농우유②													
열량/단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	617/30 kcal/g	657/29 kcal/g	679/28 kcal/g													
19		서울미래밥상 20	21		22		23(국없는날)											
오전 간식	(1-2세 건과일 제외) ♣건크랜베리 호상요구르트②	●바나나 유기농우유②	●굴		●오이 치즈②		당근스프②											
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ●자른매추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑮ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨											
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥		비건볶음쌀국수⑤⑥		후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②											
열량/단백질	680/26 kcal/g	625/34 kcal/g	648/26 kcal/g		672/25 kcal/g		620/23 kcal/g											
26		27		28		29		30										
오전 간식	시리얼⑤ * 유기농우유②	●자른새없는포도 유기농우유②		●단감		●자른토마토⑫ 치즈②		옥수수죽										
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로비빔밥⑤⑥⑮ 쪽파장국⑤⑥ ◆동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨										
오후 간식	●찐단호박 보리차	칼국수⑤⑥		고구마맛탕⑤ 유기농우유②		물만두①⑤⑥⑩⑮⑮		밤식빵①②⑤⑥ 유기농우유②										
열량/단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g		676/28 kcal/g		604/22 kcal/g		718/33 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									
	김치		콩		◆가공 식품	김밥(햄)	치킨너겟		동그랑땡	
	배추·알배추 불동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	돼지고기	닭고기		돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산		국내산	
알레르기 유발식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪참

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