

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표				다슬어린이집	
영양사 : 장정운						발행일: 2026. 9. 30.	
요일	월	화	수	목	금	토	
				1	2	3	
오전 간식	서울미래밥상 서울미래밥상 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안 하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮춘 지속가능한 밥상입니다. 서울시 공공급식 사업으로 월2회 진행됩니다.			데친당근스틱 치즈 ^②	샤인머스켓	개천절	
점심				수수밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 삼치무조림 ^{⑤⑥} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	흑미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑩} 새송이버섯무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨		
오후 간식				잔치국수 ^{⑤⑥}	모닝롤빵 ^{①②⑤⑥} (무화과잼)/우유 ^②		
	5	6	7(국없는날)	8	9	10	
오전 간식	개천절 대체공휴일 	유기농블루베리요거트 ^② (아장:영아호상요구르트)	사과	데친브로콜리 치즈 ^②	한글날	우유미숫가루 ^{②④⑤⑥}	
점심		차조밥 맑은육개장 ^{⑤⑥} 두부가라아게 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑫⑬} 토마토달걀볶음 ^{①⑤⑫} 배추김치 ^⑨ 짜먹는요구르트 ^② (아장:유기농짜먹는요거트 ^②)	참쌀현미밥 배추맑은국 ^{⑤⑥} 돈육곤약장조림 ^{⑤⑥⑩} 연근참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨		닭고기필라프 ^{⑤⑥⑫⑬} 미소장국 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후 간식		숙갓우동 ^{⑤⑥}	우리밀밤식빵 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	감자수제비 ^{⑤⑥}		무채소전 ^{①⑤⑥} (당근,느타리,양파)	
	12	13	14	15	16	17	
오전 간식	파인애플 (아장:바나나)	시리얼 ^⑤ *우유 ^② (아장:영아호상요구르트)	오렌지	파프리카스틱 치즈 ^②	배	사과	
점심	기장밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵상추무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 가지된장국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑫} 느타리버섯무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	해물굴소스볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑩} 팽이버섯유부국 ^{⑤⑥} 양상추샐러드 ^{①⑤} 배추김치 ^⑨	흑미밥 설렁탕 ^⑩ 마파두부 ^{⑤⑥⑩⑫} 도라지나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	현미밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑫} 오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	양송이크림리조또 ^② 케이준샐러드 ^{①②⑤⑥⑫⑬⑭} 배추김치 ^⑨	
오후 간식	찐감자 우유 ^②	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}	크로와상 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑬⑭⑮}	휘낭시에 ^{①②⑤⑥} (아장:핑크스틱) 우유 ^②	두부텐더 ^{①⑤⑥}	
	19	20	21(국없는날)	22	23	24	
오전 간식	바나나	건크랜베리 유기농플레인요구르트 ^② (아장:영아호상요구르트)	단호박스프 ^②	오이스틱 스트링치즈 ^② (아장:도담:영아치즈)	굴	오트밀죽 ^②	
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨} 메추리알조림 ^{①⑤⑥} 브로콜리맛살무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 배추김치 ^⑨	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 새우살숙주볶음 ^{⑤⑥⑨⑫} 우영조림 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭살양파덮밥 ^{⑤⑥⑫⑬} 김자반 ^⑤ 파프리카유자청무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 상하목장액상요구르트 ^②	차조밥 다시마무채국 ^{⑤⑥} 소고기버섯찜 ^{⑤⑥⑫} 시금치나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	참쌀현미밥 맑은미역국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참치볶음밥 ^⑤ 아욱된장국 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후 간식	찐고구마 우유 ^②	미니어묵바 ^{⑤⑥⑦} (아장:찐단호박)	우리밀후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	쌀국수 ^{⑤⑥}	구운달걀 ^① 두유 ^②	유부주먹밥 ^{⑤⑥}	
	26	27	28	29♥생일식단♥	30	31	
오전 간식	샤인머스켓	유기농딸기요거트 ^② (아장:영아호상요구르트)	옥수수타락죽	자른방울토마토 ^⑫ 치즈 ^②	단감 우유 ^②	쌀과자 * 현미차	
점심	차조밥 소고기양배추국 ^{⑤⑥⑫} 야채달걀스크램블 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	현미밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 오리주물럭 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑫} 쪽파장국 ^{⑤⑥} 볼어묵조림 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑫} 돼지고기탕수육 ^{①⑤⑥⑩} 부추사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑨⑩} 임연수간장조림 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	잡채밥 ^{⑤⑥⑨⑩} 달걀파국 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후 간식	찐단호박 우유 ^②	칼국수 ^{⑤⑥}	우리밀카스테라 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	생일케이크 ^{①②⑤⑥} (아장:도담:핑크스틱) 스위트애플키위주스 (아장:요미요미주스)	찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮} (아장:찐고구마)	핫케이크 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀백미·현미·혼합 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산			
	김치		콩		수산물	가공 식품	케이준치킨	참치	아장반은 영아 발달상태에 따라 잘게 잘라서 제공합니다. 유제품은 영아용 요구르트, 영아용 치즈를 제공합니다.	
배추·열매이 볶음 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어		닭고기	다랑어		
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	원양산		
알레르기 유발식품표시		① 난류 ⑪ 복숭아	② 우유 ⑫ 토마토	③ 메밀 ⑬ 아황산류	④ 땅콩 ⑭ 호두	⑤ 대두 ⑮ 닭고기	⑥ 밀 ⑯ 소고기	⑦ 고등어 ⑰ 오징어	⑧ 게 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨ 새우 ⑲ 잣

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (알레르기)		다슬어린이집	
영양사 : 장정윤				발행일: 2026. 9. 30.	
요일	월	화	수	목	금
				1	2
					토
					3
오전 간식				데친당근스틱 치즈②	샤인머스켓
점심		서울미래밥상 서울미래밥상 어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속가능한 밥상입니다. 서울시 공공급식 사업으로 월2회 진행됩니다.		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식				잔치국수⑤⑥	모닝롤빵①②⑤⑥(무화과잼) ●우유②/두유
	5	6	7(국없는날)	8	9
오전 간식		유기농블루베리요거트② (아장:영아호상요구르트)	사과	데친브로콜리 치즈②	우유미숫가루②④⑤⑥
점심	개천절 대체공휴일 	차조밥 맑은육개장⑤⑥ 두부가라아게 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	●돈육자장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ /돈육제외 ●토마토달걀볶음 ①⑤⑫/김구이 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② (아장:유기농짜먹는요거트②)	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ ●돈육곤약장조림 ⑤⑥⑩/곤약조림 ●연근참깨소스무침 ①⑤⑥/연근무침 깍두기⑨	한글날 
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	●우리밀밤식빵 ①②⑤⑥/우유식빵 ●우유②/두유	감자수제비⑤⑥	무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)
	12	13	14	15	16
오전 간식	파인애플 (아장:바나나)	시리얼⑤ ●우유②/두유 (아장:영아호상요구르트)	오렌지	파프리카스틱 치즈②	배
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ ●돈육두루치기⑤⑥⑩ /김구이 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	●해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑪ /야채볶음밥 팽이버섯우부국⑤⑥ ●양상추샐러드①⑤ /양상추무침 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑬ ●마파두부⑤⑥⑩⑬/연두부 도라지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐감자 ●우유②/두유	김가루주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ ●우유②/두유	●토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯/알리오올리오	휘낭시에①②⑤⑥ (아장:핑거스틱) ●우유②/두유
	19	20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	바나나	건크랜베리 유기농플레이ն요구르트② (아장:영아호상요구르트)	단호박스프②	오이스틱 스트링치즈② (아장:도담:영아치즈)	굴
점심	흑미밥 ●콩비지찌개⑤⑥⑨⑩ /돈육제외 ●메추리알조림①⑤⑥ /두부조림 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ ●새우살숙주볶음 ⑤⑥⑨/숙주나물 우영조림①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑬⑮ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨ 상하목장액상요구르트②	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ ●돈육불고기⑤⑥⑩ /김구이 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	찐고구마 ●우유②/두유	미니어묵바⑤⑥⑪ (아장:찐단호박)	우리밀후레쉬번①②⑤⑥ ●우유②/두유	쌀국수⑤⑥	●구운달걀①/쌀과자 두유②
	26	27	28	29♥생일식단♥	30
오전 간식	샤인머스켓	유기농딸기요거트② (아장:영아호상요구르트)	옥수수타락죽	●자른방울토마토⑫ /사과 치즈②	단감 우유②
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑬ ●야채달걀스크램블① /야채볶음 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑬ 쪽파장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ●돼지고기탕수육 ①⑤⑥⑩/연두부 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ●순살감자탕⑤⑥⑨⑩ /감자국 임연수간장조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐단호박 ●우유②/두유	칼국수⑤⑥	우리밀카스테라①②⑤⑥ ●우유②/두유	생일케이크①②⑤⑥ (아장:도담:핑거스틱빵) 스위트애플키워즈스 (아장:요미요미주스)	●찐만두①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ /찐고구마(아장:찐고구마)
	31				
오전 간식	샤인머스켓	유기농딸기요거트② (아장:영아호상요구르트)	옥수수타락죽	●자른방울토마토⑫ /사과 치즈②	단감 우유②
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑬ ●야채달걀스크램블① /야채볶음 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑬ 쪽파장국⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ●돼지고기탕수육 ①⑤⑥⑩/연두부 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 ●순살감자탕⑤⑥⑨⑩ /감자국 임연수간장조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐단호박 ●우유②/두유	칼국수⑤⑥	우리밀카스테라①②⑤⑥ ●우유②/두유	생일케이크①②⑤⑥ (아장:도담:핑거스틱빵) 스위트애플키워즈스 (아장:요미요미주스)	●찐만두①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ /찐고구마(아장:찐고구마)

알레르기유발식품표시

①난류

②우유

③메밀

④땅콩

⑤대두

⑥밀

⑦고등어

⑧게

⑨새우

⑩돼지고기

⑪복숭아

⑫토마토

⑬아황산류

⑭호두

⑮닭고기

⑯소고기

⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

⑲장

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

- 도담반-민○서 **마늘**>대체: 제거 후 제공 또는 개별 치장 음식으로 대체제공/김치류는 해당성분 제거에 어려움이 있어 부모님 동의하에 미제공
 ● 신나반-조○우 **오징어**>두부,육류,새우 대체 제공 또는 제거 후 제공
 ● 즐겨운반- 이○준 **우유**>대체: 두유 대체 제공
 ● ● ● ● ● 행복한반 **최○원 견과류,계란(함유식품 포함, 뽕류가능),오징어,갑각류,토마토**>대체: 두부,육류,새우 대체 제공 또는 제거 후 제공/쌀과자,과일류 대체제공
 ● ● ● ● ● 행복한반 이○진 **견과류**>대체: 제거 후 제공 또는 쌀과자,과일류 대체제공
 ● ● ● ● ● 행복한반 김○희 **견과류**>대체: 제거 후 제공 또는 쌀과자,과일류 대체제공

※ ● 견과류 ● 우유 ● 계란 ● 오징어 ● 갑각류 ● 토마토 ● 마늘 ● 돼지고기 로 표기합니다.