

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		해피어린이집 HAPPY KINDERGARTEN	
작성자: 영양팀					
요일	월 ★기호표시안내★	화	수	목 1	금 2
오전 간식	● 자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈 ²	●신선과일(자른씨없는포도)
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ◇ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국 ^{5⑥} 가자미구이 ^{5⑥} 청포묵무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 근대된장국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑧} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수 ^{5⑥}	쌀과자 *우유 ²
열량/ 단백질	서울시 공공급식 사업 (월 2회) [식물단백질]			427/20 kcal/g	427/17 kcal/g
5		6		7(국없는날)	
오전 간식		●신선과일(단감) 우유 ²	단호박스프 ²	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	
점심		차조밥 채개장 ^{5⑥} 두부구이*양념장 ^{5⑥} 산멸치볶음 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	돈육자장밥 ^{2⑤⑥⑧⑨⑩} 토마토달걀볶음 ^{1⑤⑫} 김치(각두기 ⁹) 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국 ^{5⑥} 돈가스 ^{5⑥⑧} 우영참깨소스무침 ^{1⑤⑥} 김치(각두기 ⁹)	
오후 간식		숙간우동 ^{5⑥}	빵류(치즈빵 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²	수제비 ^{5⑥}	
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g	
12		13		14	
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	●신선과일(파인애플) 우유 ²	크림스프 ^{5⑥}	●채소스틱(파프리카) 치즈 ²	●신선과일(배)
점심	백미밥 콩나물국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑧} 도토리묵오이무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	수수밥 소고기미역국 ^{5⑥⑧} 닭갈비 ^{5⑥⑧} 느타리버섯무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	해물굴소스볶음밥 ^{5⑥⑧⑨⑩} 실파국 찐만두 ^{1⑤⑥⑧⑨⑩⑫} 오렌지1/4	흑미밥 소고기무국 ^{5⑥} 돈육김치볶음 ^{5⑥⑧} 애호박나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 시래기된장국 ^{5⑥} 소고기당면볶음 ^{5⑥⑧} 멸치조림 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루죽먹법 ^{5⑥}	빵류(마들렌 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²	토마토스파게티 ^{2⑤⑥⑧⑨⑩⑫}	절편 *우유 ²
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g
19		20		21(국없는날)	
오전 간식	♣건과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트 ²	●신선과일(바나나) 우유 ²	당근스프 ²	●채소스틱(오이) 치즈 ²	●신선과일(귤)
점심	백미밥 순두부국 ^{5⑥⑧} 자른배추리얼케첩조림 ^{1⑤⑥⑧⑫} 브로콜리새우살무침 ^{1⑤⑥⑧⑫} 김치(배추김치 ⁹)	기장밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 새우살죽볶음 ^{5⑥⑧⑨} 우영흑임자소스무침 ^{1⑤⑥} 김치(각두기 ⁹)	닭살양파덮밥 ^{5⑥⑧⑨} 송송 김자반 ⁵ 어묵조림 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	차조밥 무채국 ^{5⑥} 소고기자른부침 ^{5⑥⑧} 시금치나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 맑은미역국 ^{5⑥} 돈육볼고기 ^{5⑥⑧} 김치채볶음 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕 ^{5⑥}	빵류(후레쉬번 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²	비건볶음쌀국수 ^{5⑥}	빵류(마들렌 ^{1②⑤⑥})*우유 ²
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	451/16 kcal/g	458/18 kcal/g
26		27		28	
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²	●신선과일(자른씨없는포도) 우유 ²	옥수수스프	●채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	●신선과일(단감)
점심	백미밥 소고기양배추국 ^{5⑥⑧} 달걀찜 ^{5⑥} 숙주나물 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)	현미밥 새송이버섯맑은국 ^{5⑥} 돈육양념구이 ^{5⑥⑧} 콩나물무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	소고기소보로비빔밥 ^{5⑥⑧} 쪽파장국 ^{5⑥} 해물완자전 ^{5⑥⑧⑨⑩} 김치(배추김치 ⁹) 호상요구르트 ²	수수밥 안매운김치탕 ^{5⑥⑧} 오리주물럭 ^{5⑥} 부추사과무침 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)	백미밥 순살감자탕 ^{5⑥⑧⑨} 두부조림 ^{5⑥} 미역줄기볶음 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수 ^{5⑥}	빵류(카스테라 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²	물만두 ^{1⑤⑥⑧⑨⑩⑫}	꿀떡*우유 ²
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g

원산지 표시	반·죽·농지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산		한우				
	국내산		국	국내산		한우	국내산	국내산	국내산	
	김치		콩	수산물	◆	해물완자전	미트볼			
	배추·열매·블루베리 포함	고춧가루	두부류	콩비지	오징어	가공	오징어	돼지고기	소고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	식품	페루산	국내산	국내산	산
알레르기 유발식품 표시										
^① 난류 ^② 우유 ^③ 메밀 ^④ 땅콩 ^⑤ 대두 ^⑥ 밀 ^⑦ 고등어 ^⑧ 게 ^⑨ 새우 ^⑩ 돼지고기 ^⑪ 복숭아 ^⑫ 토마토 ^⑬ 아황산류 ^⑭ 호두 ^⑮ 달걀 ^⑯ 소고기 ^⑰ 오징어 ^⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ^⑲ 참										

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			해피어린이집 HAPPY KINDERGARTEN		
작성자: 영양팀								
요일	월 ★기호표시안내★		화	수	목 1	금 2		
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈 ²	●신선과일(자른씨없는포도)		
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국 ^{5⑥} 가자미구이 ^{5⑥} 청포묵무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 근대된장국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑧} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)		
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시						
	▶	대체메뉴			간장비빔국수 ^{5⑥}	쌀과자 *우유 ²		
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴						
영랑/ 단백질	사물대개밥	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			624/29 kcal/g	656/26 kcal/g		
5			6		7(국없는날)		8	
오전 간식			●신선과일(단감) 우유 ²		단호박스프 ²		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²	
점심			차조밥 채개장 ^{5⑥} 두부구이*양념장 ^{5⑥} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		돈육자장밥 ^{2⑤⑥⑧⑨⑩} 토마토달걀볶음 ^{1⑤⑫} 김치(각두기 ⁹) 사과1/4		참쌀현미밥 배추맑은국 ^{5⑥} 돈가스 ^{5⑥⑧} 우영참깨소스무침 ^{1⑤⑥} 김치(각두기 ⁹)	
			숙간우동 ^{5⑥}		빵류(치즈빵 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		수제비 ^{5⑥}	
			651/27 kcal/g		701/29 kcal/g		670/31 kcal/g	
12			13		14		15	
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²		●신선과일(파인애플) 우유 ²		크림스프 ^{5⑥}		●채소스틱(파프리카) 치즈 ²	
점심	백미밥 콩나물국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑧} 도토리묵오이무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		수수밥 소고기미역국 ^{5⑥⑧} 닭갈비 ^{5⑥⑧} 느타리버섯무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		해물굴소스볶음밥 ^{5⑥⑧⑨⑩} 실파국 찐만두 ^{1⑤⑥⑧⑨⑩⑫} 김치(배추김치 ⁹) 오렌지1/4		흑미밥 소고기무국 ^{5⑥} 돈육김치볶음 ^{5⑥⑧} 애호박나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	
	●자연간식(찐감자) 결명자차		김가루죽먹법 ^{5⑥}		빵류(마들렌 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		토마토스파게티 ^{2⑤⑥⑧⑨⑩⑫}	
	640/26 kcal/g		646/26 kcal/g		679/28 kcal/g		657/29 kcal/g	
19			20		21(국없는날)		22	
오전 간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트 ²		●신선과일(바나나) 우유 ²		당근스프 ²		●채소스틱(오이) 치즈 ²	
점심	백미밥 순두부국 ^{5⑥⑧} 자른배추리얼케첩조림 ^{1⑤⑥⑧⑫} 브로콜리새우살무침 ^{1⑤⑥⑧⑫} 김치(배추김치 ⁹)		기장밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 새우살죽볶음 ^{5⑥⑧⑨} 우영흑임자소스무침 ^{1⑤⑥} 김치(각두기 ⁹)		닭살양파덮밥 ^{5⑥⑧⑨} 송송 김자반 ⁵ 어묵조림 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		차조밥 무채국 ^{5⑥} 소고기자른부침 ^{5⑥⑧} 시금치나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		모듬어묵탕 ^{5⑥}		빵류(후레쉬번 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		비건볶음쌀국수 ^{5⑥}	
	680/26 kcal/g		625/34 kcal/g		620/23 kcal/g		672/25 kcal/g	
26			27		28		29	
오전 간식	시리얼 ⁵ * 우유 ²		●신선과일(자른씨없는포도) 우유 ²		옥수수스프		●채소스틱(자른토마토 ¹²) 치즈 ²	
점심	백미밥 소고기양배추국 ^{5⑥⑧} 달걀찜 ^{5⑥} 숙주나물 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)		현미밥 새송이버섯맑은국 ^{5⑥} 돈육양념구이 ^{5⑥⑧} 콩나물무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		소고기소보로비빔밥 ^{5⑥⑧} 쪽파장국 ^{5⑥} 해물완자전 ^{5⑥⑧⑨⑩} 김치(배추김치 ⁹) 호상요구르트 ²		수수밥 안매운김치탕 ^{5⑥⑧} 오리주물럭 ^{5⑥} 부추사과무침 ^{5⑥} 김치(각두기 ⁹)	
	●자연간식(찐단호박) 보리차		칼국수 ^{5⑥}		빵류(카스테라 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		물만두 ^{1⑤⑥⑧⑨⑩⑫}	
	620/23 kcal/g		677/26 kcal/g		680/28 kcal/g		604/22 kcal/g	
30								
오전 간식								
점심								
오후 간식								
영랑/ 단백질								

원산지 표시	반·죽·농지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산		한우				
	국내산		국	국내산		한우	국내산	국내산	국내산	
	김치		콩	수산물	◆	해물완자전	미트볼			
	배추·열매·블루베리 포함	고춧가루	두부류	콩비지	오징어	가공	오징어	돼지고기	소고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	페루산	식품	페루산	국내산	국내산	산
알레르기 유발식품 표시										
^① 난류 ^② 우유 ^③ 메밀 ^④ 땅콩 ^⑤ 대두 ^⑥ 밀 ^⑦ 고등어 ^⑧ 게 ^⑨ 새우 ^⑩ 돼지고기 ^⑪ 복숭아 ^⑫ 토마토 ^⑬ 아황산류 ^⑭ 호두 ^⑮ 달걀 ^⑯ 소고기 ^⑰ 오징어 ^⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ^⑲ 참										

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