

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			미담 어린이집		
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.		
요일	월	화	수	목	금	토		
	★기호표시안내★			1	2	3		
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,편서유)		●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(포도) 결명자차			
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)			
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시						
	▶	대체메뉴		간장비빔국수⑤⑥	빵류(우리밀차즈랑빵①②⑤⑥) *우유②			
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴						
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		427/20 kcal/g	417/18 kcal/g			
5			6	7(국없는날)	8	9	10	
오전 간식		●신선과일(사과) 우유②	단호박스프②	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②		우유미숫가루②④⑤⑥		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(백김치⑨) 바나나1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(백김치⑨)		닭고기필라프⑤⑥⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		
		숙갓우동⑤⑥	빵류(우리밀크림치즈빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)		
		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g		423/20 kcal/g		
열량/ 단백질								
12			13 ♥생일식단♥	14	15	16	17	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	케이크①②⑤⑥ 상하목장 유가농요구르트	들깨무죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(배) 보리차	●신선과일(사과)		
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(백김치⑨,⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑫ 실파국 찜만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 김치(백김치⑨) 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	양송이크림리조프② ◆케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑬⑭ 김치(배추김치⑨)		
	●자연간식(찜감자) 결명자차	신선과일(사과,바나나) 우유②	빵류(우리밀소금빵①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	빵류 (우리밀소보로빵①②⑤⑥) 우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥		
	440/18 kcal/g	516/21 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	464/17 kcal/g	440/15 kcal/g		
19			20	21(국없는날)	22	23	24	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤) 메밀차③	오트밀죽②		
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(백김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(백김치⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	◆참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		
	●자연간식(찜고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(우리밀후레쉬빈 ①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	빵류(우리밀백설기빵①②⑤⑥)* 우유②	자른삶은달걀① *두유⑤		
	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	480/18 kcal/g	382/21 kcal/g		
26			27	28	29	30	31	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(배) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(단감) 우유차	쌀과자 * 현미차		
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(백김치⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑬ 김치(백김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(백김치⑨)	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(백김치⑨)	잡채밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		
	●자연간식(찜단호박) 보리차	짜장면⑤⑥	빵류 (우리밀키스타라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭	빵류 (우리밀완두살기빵①②⑤⑥)* 우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②		
	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	447/21 kcal/g	425/15 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		국	국내산	한우	국내산	국내산	
	김치	콩	수산물	◆가공	케이준치킨	참치	해물완자전	
알레르기 유발식품 표시	배추(알레르기 반응 포함)	고춧가루	두부류	콩비지	오징어			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	
	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	
	⑮달고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲장			

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			미담 어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금	토	일
★기호표시안내★				1	♥유아반 부참♥ 2 (햇님반,무지개반)		3
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,전서류)		●채소스틱(데친당근) 치즈②	●산선과일 (포도) 결명자차	빵류 (우리밀 마들렌빵 ①②⑤⑥) 캐플즈	
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑤ 새송이버섯 무침⑤⑥ 김치 (배추김치⑨)		
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시					
	▶	대체메뉴					
음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴						
오후 간식 열량/ 단백질		서울시 공공급식 사업 (월 2회)		간장비빔국수⑤⑥	빵류(우리밀차즈롤빵①②⑤⑥) 우유②		
5			 6	7(국없는날)	8	9	10
오전 간식		●신선과일(사과) 우유②	단호박스프②	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②		우유미숫가루②④⑤⑥	
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 송능 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(배추김치⑨) 바나나1/4	참살현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		닭고기필라프⑤⑥⑫⑭ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
		숙갓우동⑤⑥	빵류 (우리밀크림치즈빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)	
		열량/ 단백질	651/27 kcal/g	701/29 kcal/g		670/31 kcal/g	591/29 kcal/g
12			13 ♥생일식단♥	14		15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	케이크①②⑤⑥ 상하목장 유가농요구르트	들깨무죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(배) 보리차	●신선과일(사과)	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(깍두기⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑫⑬ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 도라치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	양송이크림리조또② ◆케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 김치(배추김치⑨)	
	●자연간식(찐감자) 결명자차	신선과일(사과,바나나) 우유②	빵류(우리밀소금빵①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	빵류(우리밀소금빵①②⑤⑥) 우유②	달기잼샌드위치①②⑤⑥	
오후 간식							
열량/ 단백질	640/26 kcal/g	7307/30 kcal/g	679/28 kcal/g	657/29 kcal/g	686/24 kcal/g	677/23 kcal/g	
19			 20	21(국없는날)	22	23	24
오전 간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤) 메밀차③	오트밀죽②	
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알계첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬ 송능 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	◆참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류 (우리밀후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	빵류(우리밀백설기①②⑤⑥) 우유②	자른삶은달걀① *두유②	
오후 간식							
열량/ 단백질	680/26 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g	702/25 kcal/g	554/31 kcal/g	
26			27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(배) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(단감) 우영차	쌀과자 * 현미차	
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑬ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑬ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑬ 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	순살감자탕⑤⑥⑨⑫ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	잡채밥⑤⑥⑨⑫ 달걀파국①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
	●자연간식(찐단호박) 보리차	짜장면⑤⑥	빵류 (우리밀카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	빵류(우리밀완두살①②⑤⑥) 우유②	한케이크①②⑤⑥ 우유②	
오후 간식							
열량/ 단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	652/30 kcal/g	617/22 kcal/g	

원산지	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								
표시	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	케이준치킨	참치	해물완자전				
	배추·열매·봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지		오징어	닭고기	다랑어	오징어			
	국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	원양어산	국내산			
알레르기유발식품표시		①난류 ⑩복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑲장		

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (야간연장형 3-5세)			미담 어린이집						
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.						
요일	월		화		수	목	금	토				
	★기호표시안내★		◆1일 섭취 권장량◆			1	2	3				
저녁	●	자연간식 (과일,채소,편서류)	구분	1-2세	3-5세	수수밥 청포묵국①⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 김치(깍두기⑨)	백미밥 버섯찌개① 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)					
	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)							
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)							
저녁 간식	▶	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.			두유⑤	●자연간식(찐고구마)					
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 메뉴	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표			520/24 kcal/g	558/21 kcal/g					
5			6		7	8	9	10				
저녁		차조밥 맑은장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)			백미밥 달걀국① 두부조림⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 김치(배추김치⑨)	참살현미밥 들깨연근국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		소고기볶음밥⑤⑥⑬ 팽이장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
		메밀차③			치즈②	우유②						
		423/20 kcal/g			473/19 kcal/g	485/23 kcal/g		296/14 kcal/g				
12			13		14	15	16	17				
저녁	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 두부네모스테이크⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 무채국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우애호박볶음⑤⑥⑨ 파프리카무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 배추당면국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시래기무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기감자밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)				
	●신선과일(포도)			보리차	●자연간식(찐단호박)	두유⑤	치즈②					
	462/16 kcal/g			385/17 kcal/g	467/26 kcal/g	416/14 kcal/g	437/20 kcal/g	324/15 kcal/g				
19			20		21	22	23	24				
저녁	백미밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 고구마꿀조림⑤ 김치(배추김치⑨)			기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 김파국①⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음⑤⑥⑨⑬ 당근양파초무침⑤⑥⑨ 김치(배추김치⑨)	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑩ 미역무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	간풍돈육덮밥⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)				
	●신선과일(파인애플)			등글레차	치즈②	우유②	●채소스틱(자른토마토⑫)					
	479/14 kcal/g			347/14 kcal/g	423/28 kcal/g	478/22 kcal/g	406/20 kcal/g	375/16 kcal/g				
26			27		28	29	30	31				
저녁	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)			현미밥 콩나물국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	백미밥 갈은건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 부추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 사과토마토샐러드⑫ 김치(깍두기⑨)	백미밥 미역국⑤⑥ ◆훈제오리구이 감자조림⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	두부소보로비빔밥①⑤⑥ 맑은우동국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)				
	●신선과일(바나나)			현미차	●채소스틱(오이)	두유⑤	치즈②					
	425/16 kcal/g			354/14 kcal/g	431/22 kcal/g	511/23 kcal/g	494/21 kcal/g	307/14 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	◆	훈제오리					
	배추(알미) 볶음 포함			고춧가루	두부류	가공	오리고기					
국내산			국내산	국내산	식품	국내산						
알레르기유발식품표시			①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
			⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣

