

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·찹쌀 포함)		국내산	한우 / 육우 / 젓소	닭고기		두부류			
	국내산	외국산	국가명: 국내산	국내산		국내산				
	※ 식품의 수입 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.									
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)		⑲잣

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			에지어린이집	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금	토
	★기호표시안내★			1	2	3
오전 간식	● 자연간식 (과일, 채소, 찐서류)			● 채소스틱(데친당근) 치즈②	● 산과알바나	
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치	
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	(▶) 빵류(모닝빵, 딸기잼*우유②)	
열량/ 단백질	서울미래 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			427/20 kcal/g	▶ 417/18 kcal/g	
5		6	7(국없는날)	8	9	10
오전 간식	개천절 대체공휴일	● 신선과일(멜론) 우유②	단호박스프②	● 채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	한글날	우유미숫가루②④⑤⑥
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 백김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 백김치 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 백김치	닭고기필라프⑤⑥⑬⑭ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근, 느타리, 양파)
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	479/20(▶ 470/19) kcal/g	456/21 kcal/g		423/20 kcal/g
12		13	14	15	16	17
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 신선과일(파인애플) 우유②	들깨무죽⑤⑥	● 채소스틱(파프리카) 치즈②	● 신선과일(배)	● 신선과일(사과)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 가지된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑬ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑬ 스크램블에그 애호박나물⑤⑥ 백김치	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 도라지나물무침⑤⑥ 백김치	양송이크림리조또② ◆ 케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑬⑭ 김치(배추김치⑨)
오후 간식	● 자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	두부텐더①⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17(kcal/g)	440/15 kcal/g
19		20	21(국없는날)	22♥생일식단♥	23	24
오전 간식	호상 요구르트②	● 신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	● 신선과일(귤)	● 신선과일(사과)	오트밀죽②
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣ 자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑬ 우유흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치	닭살양파덮밥⑤⑥⑬⑭ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 백김치	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	◆ 참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	카스테라우유②	유부주먹밥⑤⑥	자른삶은달걀① *두유②
열량/ 단백질	442/17(▶ 474/18) kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	457/20 kcal/g	421/17(kcal/g)	382/21 kcal/g
26		27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	● 산과알바나 우유②	야채죽 (호박, 당근, 양파)	● 채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	● 신선과일(단감)	쌀과자 * 현미차
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑬ 달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 백김치	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 백김치	소고기소보리비빔밥⑤⑥⑬ 쪽파장국⑤⑥ ◆ 해물완자전⑤⑥⑨⑫⑭ 백김치	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 훈제오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 백김치	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	잡채밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)
오후 간식	● 자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑬⑭	고구마맛탕⑤*우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g	425/15 kcal/g
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이·볶음·찜		국내산	
	국내산		국		국내산	
	김치		콩		오리고기	
표시	배추(열린) 불독 포함		고춧가루		두부류	
	국내산		국내산		콩비지	
	국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품 표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기
						⑯소고기
						⑰고등어
						⑱계
						⑳새우
						㉑돼지고기
						㉒조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
						㉓잣

요일	월		화	수	목	금	토
	★기호표시안내★				1	2	3
오전 간식	●	자연간식 (과일채소쥬스류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(바나나)	
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시					
	▶	대체메뉴					
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	(▶)빵류(모닝롤빵, 딸기잼우유②)	
열량/ 단백질	서울시 공공급식 사업 (월 2회)				624/29kcal/g	▶606/26 kcal/g	
5678910							
오전 간식		●신선과일(멜론) 우유②	7(국없는날) 단호박스프②	8 ●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	9 한글날	10 우유미숫가루②④⑤⑥	
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 김치(깍두기⑨) 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)		닭고기필라프⑤⑥⑫⑮ 미소장국⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근, 느타리, 양파)	
열량/ 단백질		651/27 kcal/g	701/29 kcal/g	670/31 kcal/g		591/29 kcal/g	
121314151617							
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	들깨무죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(배)	●신선과일(사과)	
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑫⑮ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 스크램블에그 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	양송이크림리조또② 케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑮⑯ 김치(배추김치⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	두부텐더①⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥	
열량/ 단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	657/29 kcal/g	636/26kcal/g	677/23 kcal/g	
192021(국없는날)22♥생일식단♥2324							
오전 간식	(▶)●간과일(건크랜베리) 호상 요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●신선과일(귤)	●신선과일(사과)	오토밀죽②	
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알계첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 김치(배추김치⑨)	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑮ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨)	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	◆참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②	유부주먹밥⑤⑥	자른삶은달걀① *두유②	
열량/ 단백질	▶682/25 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	667/2 kcal/g	648/26kcal/g	554/31 kcal/g	
262728293031							
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	야채죽 (호박, 당근, 양파)	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(단감)	쌀과자 * 현미차	
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑫ 달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 시금치나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑫ 쪽파장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑫⑮ 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 훈제오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	잡채밥⑤⑥⑨⑫ 달걀파국①⑤⑥ 김치(깍두기⑨)	
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(카스테라①②⑤⑥) 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑮	고구마맛탕⑤*우유②	한케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/ 단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g	617/22 kcal/g	

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젓소			국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우/육우/젓소					
	김치		콩		가공 식품	해물완자전				
	배추·얼굴이 넣음 포함	고춧가루	두부류	콩비지		오징어				
국내산	국내산	국내산	국내산	산						
알레르기유발식품표시	①난류 ②분소아	②우유 ③토마토	③메밀 ④아황산염	④땅콩 ⑤호두	⑤대두 ⑥닭고기	⑥밀 ⑦소고기	⑦고등어 ⑧오징어	⑧게 ⑨조개류/국 전분	⑨새우 ⑩호박 포함	⑩돼지고기 ⑪자