

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		국내산		닭고기		두부류			
	국내산		한우		국내산		국내산			
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다										
알레르기유발식품표시	①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮달걀고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲참치	⑩돼지고기 ⑲참치

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위외 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)				강남구청 청마을어린이집					
작성자 : 영양팀							발행일: 2026. 9. 30.					
요일	월		화		수	목		금	토			
	★기호표시안내★					1		2	3			
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세		●채소스틱(데친당근) 치즈②		●신선과일(샤인머스켓)				
점심	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨				
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20(g/일)		간장비빔국수⑤⑥		바나나곡물라떼② 살과자				
오후 간식	서울미래발전상		서울시 공공급식 사업 (월 2회)			433/17 kcal/g		427/17 kcal/g				
열량/ 단백질			※ 출처: 2025 한국인 영양섭취 기준표									
5			6		7(국없는날)		8		9		10	
오전 간식			●신선과일(배) 우유②		단호박스프②		●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②				우유미숫가루②④⑤⑥	
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ▶잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추김치⑨ 사과1/4		참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨				닭고기필라프⑤⑥⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨	
			숙갓우동⑤⑥		우리밀크림치즈빵①②⑤⑥ 우유②		수제비⑤⑥				무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)	
오후 간식			447/19 kcal/g		479/20 kcal/g		456/21 kcal/g				423/20 kcal/g	
열량/ 단백질												
12			13		14		15		16		17	
오전 간식	시리얼⑤ 우유②		●신선과일(파인애플) 우유②		들깨무죽⑤⑥		●채소스틱(파프리카) 치즈②		●신선과일(배)		●신선과일(사과)	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 애호박된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑯ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 배추김치⑨ 오렌지1/4		흑미밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		양송이크림리조또② ▶케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑨	
	오후 간식	●찐감자 결명자차		김가루주먹밥⑤⑥		딸기잼샌드위치①②⑤⑥ 우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		두부텐더①⑤⑥		우리밀머핀빵①②⑤⑥
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		23		24	
오전 간식	호상요구르트②		●신선과일(바나나) 우유②		당근스프②		●채소스틱(오이) 치즈②		●신선과일(사과)		오토밀죽②	
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ▶자른메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오징어숙주볶음⑤⑥⑨⑯ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨		닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑯ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		▶참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후 간식	●찐고구마 옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥		우리밀후레쉬번①②⑤⑥ 우유②		비건볶음쌀국수⑤⑥		우리밀마들렌①②⑤⑥ 우유②		자른삶은달걀① 두유②
열량/ 단백질	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(샤인머스켓) 우유②		옥수수죽		●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②		●신선과일(단감)		살과자 현미차	
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 쪽파장국⑤⑥ ▶해물완자전⑤⑥⑨⑫⑮ 배추김치⑨		수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑯ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		잡채밥⑤⑥⑯ 달걀파국①⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후 간식	●찐단호박 보리차		칼국수⑤⑥		우리밀카스테라①②⑤⑥ 우유②		물만두①⑤⑥⑩⑮⑯		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		오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜		국		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산	한우	국내산	한우	국내산		국내산		국내산	
	김치		콩		수산물		◆	케이준치킨		참치	해물완자전	
배추·양파·봄동 포함		고춧가루		두부류	콩비지	오징어	가공 식품	닭고기		다랑어	오징어	
국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산		원양산	페루산, 칠레산	
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣		

※ 식품의 공급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (야간연장형 일품형 - 1-2세)			강남구청 청마음어린이집				
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 30.				
요일	월		화		수	목	금			
	★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆			1	2			
저녁	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세		돈육감자볶음밥 ^{⑤⑥⑩⑧} 깍두기 ^⑨ 등글레차	닭살하이라이스 ^{②⑤⑥⑫⑤⑬⑧} 배추김치 ^⑨ 메밀차 ^③			
	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)						
			단백질	20(g/일)						
	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표									
열량/ 단백질	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시				209/7 kcal/g	213/10 kcal/g			
5			6		7	8	9			
저녁			두부소보로덮밥 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 우영차		돈육장조림비빔밥 ^{②⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 옥수수차	소고기김자반주먹밥 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨ 결명자차				
			232/7 kcal/g		200/11 kcal/g	180/6 kcal/g				
열량/ 단백질										
12			13		14	15	16			
저녁	돈육팽이버섯덮밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 등글레차		닭살대파볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 깍두기 ^⑨ 보리차		새우연두부덮밥 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨ 옥수수차	오므라이스 ^{①⑤⑥⑫} 깍두기 ^⑨ 결명자차	소고기당근양파유부초밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 우영차			
	198/11 kcal/g		188/9 kcal/g		206/10 kcal/g	227/8 kcal/g	238/8 kcal/g			
열량/ 단백질										
19			20		21	22	23			
저녁	마파두부덮밥 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 메밀차 ^③		새우주먹밥 ^{⑤⑨} 깍두기 ^⑨ 현미차		닭갈비볶음밥 ^{⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 보리차	소고기무밥+양념장 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨ 옥수수차	돈육양파덮밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 등글레차			
	189/6 kcal/g		175/5 kcal/g		183/9 kcal/g	150/5 kcal/g	245/11 kcal/g			
열량/ 단백질										
26			27		28	29	30			
저녁	소고기달걀비빔밥 ^{①⑤⑥⑬} 배추김치 ^⑨ 우영차		간풍돈육덮밥 ^{⑤⑥⑩} 깍두기 ^⑨ 결명자차		소불고기주먹밥 ^{⑤⑥⑩} 배추김치 ^⑨ 보리차	오리파프리카볶음밥 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨ 메밀차 ^③	달걀두부덮밥 ^{①⑤⑥} 배추김치 ^⑨ 등글레차			
	199/10 kcal/g		232/10 kcal/g		136/4 kcal/g	173/11 kcal/g	213/7 kcal/g			
열량/ 단백질										
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기		닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜			국				
	국내산		국내산	한우	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	
	김치		콩			※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴 변경으로 위의 원산지 표시가 변경될 수 있습니다.				
	배추·양배추·봄동 포함		두부류							
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 ⑰잣