

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (죽형 0-2세)		강남구청직장어린이집					
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9.28					
요일	월		화	수	목	금				
	★기호표시안내★				1	2				
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			시금치죽 ^{5⑥}	미역죽 ^{5⑥}				
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국 ^{5⑥} ♣삼치구이 ^{5⑥} 청포묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	흑미밥 근대된장국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑮} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹				
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시								
	▶	대체메뉴								
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수 ^{5⑥} 대체식(요플레)	●신선과일(사과)사른애플포도 우유 ²				
열량/단백질	서울시 공공급식 사업 (월 2회)				416/17(▶)427/14) kcal/g	420/17 kcal/g				
5			서울미래발상 6	7(국없는날)	8	9				
오전 간식			흑미죽	단호박죽	아욱된장죽 ^{5⑥}					
점심			차조밥 채개장 ^{5⑥} 두부구이*양념장 ^{5⑥} ♣잔멸치볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	돈육자장밥 ^{2⑤6⑩⑮⑯} (선택:송농) 토마토달걀볶음 ^{1⑤⑫} 대체식(연두부) 깍두기 ⁹ 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국 ^{5⑥} 소고기장조림 ^{5⑥⑯} 연근참깨소스무침 ^{1⑤⑥} 대체식(연근무침) 배추김치 ⁹					
			●신선과일(바나나) 우유 ²	빵류(치즈빵 ^{1②⑤⑥}) 대체식(쌀과자)우유 ²	수제비 ^{5⑥} 대체식(요플레)					
오후 간식			427/18 kcal/g	470/19 kcal/g	444/18 kcal/g					
열량/단백질										
12			13	14♥생일식단♥	15	16				
오전 간식	호두죽 ^⑭		연두부죽 ⁵	삼계탕당근양파애호박죽	파프리카죽	양파치즈죽 ²				
점심	기장밥 콩나물국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑩} 도토리묵오이무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		수수밥 가지된장국 ^{5⑥} 닭갈비 ^{5⑥⑮} 느타리버섯무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	백미밥 소고기미역국 ^{5⑥⑯} 돈사태찜 ^{5⑥⑩} 무생채 깍두기 ⁹	흑미밥 설렁탕 ^⑮ 달걀말이 ^{1⑤} 대체식(연두부) 애호박나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	현미밥 시래기된장국 ^{5⑥} 소고기당면볶음 ^{5⑥⑯} 도라지나물무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹				
	●자연간식(찐감자) 매실차		김가루주먹밥 ^{5⑥}	빵류(케이크 ^{1②⑤⑥}) 대체식(쌀과자) 요구르트 ² 사과	토마토스파게티 대체식(요플레) ^{2⑤⑥⑫⑮⑯⑰}	●신선과일(배) 우유 ²				
오후 간식										
열량/단백질	400/16 kcal/g		435/17 kcal/g	482/18 kcal/g	451/17 kcal/g	484/20 kcal/g				
19			서울미래발상 20	21(국없는날)	22	23				
오전 간식	느타리버섯죽 ^{5⑥}		애호박죽 ^{5⑥}	당근죽	감자죽 ^{5⑥}	장국죽 ^{5⑥⑯}				
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{5⑥⑨} ♣자른매추리알케첩조림 ^{1⑤⑥⑫} 대체식(연두부) 브로콜리맛살무침 ^{1⑤⑥⑧⑫} 배추김치 ⁹		기장밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 새우살숙주볶음 ^{5⑥⑨⑯} 우영흑임자소스무침 ^{1⑤⑥} 배추김치 ⁹	닭살양파덮밥 ^{5⑥⑮⑯} (선택:송농) 김자반 ⁵ 파프리카유자청무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	차조밥 무채국 ^{5⑥} 소고기팽이버섯찜 ^{5⑥⑯} 시금치나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	참쌀현미밥 맑은미역국 ^{5⑥} 돈육불고기 ^{5⑥⑩} 감자채볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹				
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		●신선과일(바나나) 우유 ²	빵류(후레쉬번 ^{1②⑤⑥}) 대체식(고구마)우유 ²	비건볶음쌀국수 ^{5⑥}	●신선과일(귤) 우유 ²				
오후 간식										
열량/단백질	419/14 kcal/g		430/20 kcal/g	451/16 kcal/g	471/15 kcal/g	438/19 kcal/g				
26			27	28	29	30				
오전 간식	김가루죽		가지죽 ^{5⑥}	옥수수죽	참깨죽	우영죽				
점심	차조밥 소고기양배추국 ^{5⑥⑯} 달걀찜 ^{1⑤} 대체식(연두부) 청경채나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		현미밥 새송이버섯맑은국 ^{5⑥} 돈육양념구이 ^{5⑥⑩} 콩나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	소고기소보로비빔밥 ^{5⑥⑯} 쪽파장국 ^{5⑥} ◆해물완자전 ^{5⑥⑨⑫⑯} 대체식(연두부) 깍두기 ⁹	수수밥 안매운김치국 ^{5⑥⑨} 훈제오리수물럭 ^{5⑥} 부추사과무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	기장밥 순살감자탕 ^{5⑥⑨⑯} 두부조림 ^{5⑥} 미역줄기볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹				
	●자연간식(찐단호박) 우유 ²		칼국수 ^{5⑥} 대체식(찐감자)	빵류(카스테라 ^{1②⑤⑥}) 대체식(쌀과자)우유 ²	물만두 ^{1⑤⑥⑩⑮⑯} 대체식(요플레)	●신선과일(단감) 우유 ²				
오후 간식										
열량/단백질	420/16 kcal/g		428/16 kcal/g	466/19 kcal/g	426/14 kcal/g	447/20 kcal/g				
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기		닭고기	오리고기		
	쌀백미(현미·흑미·잡쌀 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산		국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우			국내산		
	김치		콩		◆가공식품	해물완자전		미트볼		
배추(얼음)이 넣은 포함		고춧가루	두부류	콩비지		오징어	소고기	돼지고기	닭고기	
국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	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 ⑪젓

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (죽형 3-5세)			강남구청직장어린이집				
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9.28				
요일	월 ★기호표시안내★		화	수	목 1	금 2				
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			시금치죽 ^{5⑥}	미역죽 ^{5⑥}				
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국 ^{5⑥} ♣삼치구이 ^{5⑥} 청포묵무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹	흑미밥 근대된장국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑮} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹				
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시								
	▶	대체메뉴								
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수 ^{5⑥} 대체식(요플레)	●신선과일(자른바나나) 우유 ²				
열량/단백질	서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			640/26 kcal/g	611/24 kcal/g				
5			서울미래발상 6	7(국없는날)		8		9		
오전 간식			흑미죽	단호박죽	아욱된장죽 ^{5⑥}					
차조밥 채개장 ^{5⑥} 두부구이*양념장 ^{5⑥} ♣잔멸치볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹			돈육자장밥 ^{2⑤⑥⑮⑯} (선택:송농) 토마토달걀볶음 ^{1⑤⑫} 대체식(연두부) 깍두기 ⁹ 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국 ^{5⑥} 소고기장조림 ^{5⑥⑮} 연근참깨소스무침 ^{1⑤⑥} 대체식(연근무침) 배추김치 ⁹						
●신선과일(바나나) 우유 ²			빵류(치즈빵 ^{1②⑤⑥}) 대체식(쌀과자)우유 ²	수제비 ^{5⑥} 대체식(요플레)						
621/25 kcal/g			688/27 kcal/g	684/28 kcal/g						
오후 간식										
열량/단백질										
12			13		14♥생일식단♥		15		16	
오전 간식	호두죽 ¹⁴		연두부죽 ⁵		삼파소당근양파애호박죽		파프리카죽		양파치즈죽 ²	
점심	기장밥 콩나물국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑮} 도토리묵오이무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		수수밥 가지된장국 ^{5⑥} 닭갈비 ^{5⑥⑮} 느타리버섯무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		백미밥 소고기미역국 ^{5⑥⑮} 돈사태찜 ^{5⑥⑮} 무생채 깍두기 ⁹		흑미밥 설렁탕 ¹⁴ 달걀말이 ^{1⑤} 대체식(연두부) 애호박나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		현미밥 시래기된장국 ^{5⑥} 소고기당면볶음 ^{5⑥⑮} 도라지나물무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
	●자연간식(찐감자) 매실차		김가루주먹밥 ^{5⑥}		빵류(케이크 ^{1②⑤⑥}) 대체식(쌀과자) 요구르트 ² 사과		토마토스파게티 대체식(요플레) ^{2⑤⑥⑫⑮⑯}		●신선과일(배) 우유 ²	
	615/25 kcal/g		669/25 kcal/g		707/27 kcal/g		694/26 kcal/g		709/28 kcal/g	
열량/단백질										
19			서울미래발상 20	21(국없는날)		22		23		
오전 간식	느타리버섯죽 ^{5⑥}		애호박죽 ^{5⑥}		당근죽		감자죽 ^{5⑥}		장국죽 ^{5⑥⑮}	
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{5⑥⑨} ♣자른메추리알계첩조림 ^{1⑤⑥⑫} 대체식(연두부) 브로콜리맛살무침 ^{1⑤⑥⑮⑫} 배추김치 ⁹		기장밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 새우살숙주볶음 ^{5⑥⑨⑮} 우영흑임자소스무침 ^{1⑤⑥} 배추김치 ⁹		닭살양파덮밥 ^{5⑥⑮⑯} (선택:송농) 김자반 ⁵ 파프리카유자청무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹		차조밥 무채국 ^{5⑥} 소고기팽이버섯찜 ^{5⑥⑮} 시금치나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		참쌀현미밥 맑은미역국 ^{5⑥} 돈육불고기 ^{5⑥⑮} 감자채볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		●신선과일(바나나) 우유 ²		빵류(후레쉬번 ^{1②⑤⑥}) 대체식(고구마)우유 ²		비건볶음쌀국수 ^{5⑥}		●신선과일(귤) 우유 ²	
	645/22 kcal/g		626/29 kcal/g		658/24 kcal/g		724/23 kcal/g		637/28 kcal/g	
열량/단백질										
26			27		28		29		30	
오전 간식	김가루죽		가지죽 ^{5⑥}		옥수수죽		참깨죽		우영죽	
점심	차조밥 소고기양배추국 ^{5⑥⑮} 달걀찜 ¹ 대체식(연두부) 청경채나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		현미밥 새송이버섯맑은국 ^{5⑥} 돈육양념구이 ^{5⑥⑮} 콩나물무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		소고기소보로비빔밥 ^{5⑥⑮} 쪽파장국 ^{5⑥} ◆해물완자전 ^{5⑥⑨⑫⑮} 대체식(연두부) 깍두기 ⁹		수수밥 안배운김치국 ^{5⑥⑨} 훈제오리주물럭 ^{5⑥} 부추사과무침 ^{5⑥} 배추김치 ⁹		기장밥 순살감자탕 ^{5⑥⑨⑮} 두부조림 ^{5⑥} 미역줄기볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
	●자연간식(찐단호박) 우유 ²		칼국수 ^{5⑥} 대체식(찐감자)		빵류(카스테라 ^{1②⑤⑥}) 대체식(쌀과자)우유 ²		물만두 ^{1⑤⑥⑮⑯} 대체식(요플레)		●신선과일(단감) 우유 ²	
	609/24 kcal/g		65724 kcal/g		680/28 kcal/g		655/21 kcal/g		651/29 kcal/g	
열량/단백질										
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기		닭고기	오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우					
	국내산		국	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치		콩	◆ 가공 식품		해물완자전	미트볼			
표시	배추(열매)·봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어	소고기	돼지고기	닭고기	
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑰잣

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (야간연장형 3-5세)			강남구청직장어린이집					
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9.28					
요일	월		화		수		목		금		
	★기호표시안내★		◆ 1일 섭취 권장량 ◆				1		2		
저녁	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분	1-2세	3-5세			수수밥 청포묵국①⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 버섯찌개① 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	♣	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 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.								
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 메뉴	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표					520/24 kcal/g		558/21 kcal/g	
5			6			7		8		9	
저녁			차조밥 맑은장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 달걀국① 두부조림⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨		참쌀현미밥 들깨연근국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨			
	열량/ 단백질		423/20 kcal/g			473/19 kcal/g		485/23 kcal/g			
12			13			14		15		16	
저녁	기장밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 두부네모스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육구이⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 무채국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우애호박볶음⑤⑥⑨ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 배추당면국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시래기무침 깍두기⑨	
	열량/ 단백질	462/16 kcal/g	385/17 kcal/g			467/26 kcal/g		416/14 kcal/g		437/20 kcal/g	
19			20			21		22		23	
저녁	흑미밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 고구마꿀조림⑤ 배추김치⑨		기장밥 숙주맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 김파국①⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩ 당근양배추초무침 깍두기⑨		차조밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑬ 미역무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량/ 단백질	479/14 kcal/g	347/14 kcal/g			423/28 kcal/g		478/22 kcal/g		406/20 kcal/g	
26			27			28		29		30	
저녁	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 콩나물국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 같은건새우맑은국 ⑤⑥⑨ 돈육찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨		수수밥 부추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 사과토마토샐러드⑫ 배추김치⑨		기장밥 미역국⑤⑥ ◆훈제오리구이 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량/ 단백질	425/16 kcal/g	354/14 kcal/g			431/22 kcal/g		511/23 kcal/g		494/21 kcal/g	
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우						
	국내산		국	국내산	한우			국내산		국내산	국내산
	김치		콩	수산물		◆	훈제오리				
	배추·알배추 포함		고춧가루	두부류			가공	오리고기			
국내산		국내산	국내산			식품	국내산				
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	