

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			에다솜 어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안내★			1	2		
오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)		●데친당근 치즈②	●자른 씨없는 포도		
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	▶	대체메뉴		간장비빔국수⑤⑥	롤빵⑫⑤⑥*우유②		
열량/단백질	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		433/17 kcal/g	417/18 kcal/g		
	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)					
	5	6	7(국없는날)	8	9		
오전 간식	개천절 대체공휴일	●바나나 우유②	단호박스프②	●데친브로콜리 치즈②	한글날		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑫ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑫ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨			
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥			
열량/단백질		447/19 kcal/g	479/2 kcal/g	456/21 kcal/g			
	12	13	14	15	16		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●파인애플 우유②	들깨무죽⑤⑥	●파프리카 치즈②	●배		
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 백김치 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑫ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 도라지나물무침⑤⑥ 백김치		
오후 간식	●찐감자 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫	두부텐더①⑤⑥		
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)	22	23♥생일식단♥		
오전 간식	호상요구르트②	●바나나 우유②	당근스프②	●오이 치즈②	●굴		
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살죽수육볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑫ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 백김치	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 백김치		
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 요구르트②		
열량/단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	418/18 kcal/g		
	26	27	28	29	30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●자른 씨없는 포도 우유②	옥수수죽	●자른 토마토⑫ 치즈②	●단감		
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑫ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑫ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑫ 백김치	우영주먹밥⑤⑥ 모듬어묵탕⑤⑥ ◆용가리너겟①②⑤⑥⑫ 굴	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	●찐단호박 보리차	칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑫⑫	고구마맛탕⑤*우유②		
열량/단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	393/20 kcal/g	463/19 kcal/g		

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산				
	김치		콩		수산물	◆	해물완자전	용가리너겟			
	배추·양배추·비빔 포함		고춧가루	두부류	콩비지	새우살	가공	오징어	닭고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		식품	국내산	국내산		
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

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