

2026년 역삼 몬테소리 어린이집 10월 식단표 [영아용 만 0세~ 2세]

요일	월	화	수	목	금
★기호표시안함★		◆1일 섭취 권장량◆		1	2
오전 간식	● 자연간식 (과일,채소,편식류)	구분 1-2세 3-5세		●채소스틱(대진당근) 치즈②	●신선과일(바나나,사과)
점심	♣ 영아 섭취시 주의	열량 900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)	수수밥 감자탕은국③④ 삼치구이③④ 정표육무침③④ 배추김치③	현미밥 근대된장국③④ 닭볶음탕③④ 새송이버섯우침③④ 깍두기③
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질 20(g/일)	25(g/일)		
	▶ 대체메뉴				
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.	간장비빔국수③④	바나나곡물라떼② 쌀과자
열량 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표	427/20 kcal/g	427/17 kcal/g
5		6		7♥생일식단♥	
오전 간식		●신선과일(블루베리) 우유②	●신선과일(귤)	●채소스틱(대진브로콜리) 치즈②	
점심		현미밥 채가장③④ 두부구이+양념장③④ ★산물지육통③④ 배추김치③	백미밥 소고기미역국③④⑤ 돈사태편③④⑤ 무상채 배추김치③ 떡케이크③③③	찰살현미밥 배추탕은국③④ 소고기장조림③④⑤ 연근장개소스무침③④⑤ 깍두기③	
오후 간식		숙것우동③④	모듬떡③③③ 우유②	수제비③④	
열량 단백질		447/19 kcal/g	457/20 kcal/g	456/21 kcal/g	
오전 간식	12 시리얼③ + 우유② 블루베리	13 ●신선과일(파인애플) 우유②	14 들깨우죽③④	15♣지구사랑의 날♣ ●신선과일(배) 우유③	16 ●신선과일(배)
점심	기장밥 콩나물국③④ 돈육두부찌개③④⑤ 도토리묵오이우침③④ 배추김치③	수수밥 가지된장국③④ 닭갈비③④⑤ 노타리버섯우침③④ 배추김치③	해물글라스볶음밥③④⑤ 실파국 찐만두③③③③③③ 배추김치③ 오찬자1/4	기장밥 평이버섯양파국③④ 두부탕수③④⑤ 취나물우침③④ 배추김치③	현미밥 시리얼된장국③④ 소고기당면볶음③④⑤ 도라지나물우침③④ 배추김치③
오후 간식	●자연간식(편감자) 갈명차	김가루우동밥③④	크로와상③③③ 우유②	온도토리묵밥③④⑤	두부텐더③④⑤
열량 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	443/14 kcal/g	414/17 kcal/g
19		20		21(국없는날)	
오전 간식	♣샌드위치(아이스크림) 블루베리 호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근죽	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	현미밥 콩나물찌개③④⑤ ★자른배추김치전③④ 브로콜리맛살무침③④⑤⑥ 배추김치③	기장밥 얼갈이된장국③④ 새우살소주육통③④⑤⑥ 우렁탕자스소스무침③④⑤ 깍두기③	닭살양파물밥③④⑤⑥ 김치만두 파프리카유자장무침③④ 배추김치③	백미밥 무자국③④ 소고기양파버섯탕③④⑤ 시금치나물③④ 배추김치③	찰살현미밥 닭은미역국③④ 완소죽③④⑤ 돈육불고기③④⑤ 감자채볶음③④ 배추김치③
오후 간식	●자연간식(편고구마) 옥수수차	모듬어묵탕③④	후레쉬버③③③ 우유②	비건볶음쌀국수③④	유부주먹밥③④
열량 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	451/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g
26		27		28	
오전 간식	시리얼③ + 우유②, 블루베리	●신선과일(자른사과) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●신선과일(단감)
점심	백미밥 소고기양배추국③④⑤ 불갈비③④ 청경채나물③④ 깍두기③	현미밥 새송이버섯탕은국③④ 돈육양념구이③④⑤ 콩나물우침③④ 배추김치③	소고기소보로비빔밥③④⑤ 쪽파장국③④ ◆해물완자전③④⑤⑥ 배추김치③	수수밥 안매운진장국③④⑤ 오리문어탕③④ 부추사과무침③④ 깍두기③	기장밥 순살감자탕③④⑤⑥ 두부조림③④⑤ 미역불가리볶음③④ 깍두기③
오후 간식	●자연간식(편단호박) 브리자	칼국수③④	카스테라③③③ 우유②	들만두③③③③③③	고구마맛탕③+우유②
열량 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기
	살·백미·현미·잡곡 혼합		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산			
	국내산		국	국내산	한우	외국산	국내산	국내산	국내산
	감치	콩	수산물	◆ 가공	해물완자전				
배추·양파·감·토마토 포함	고춧가루	두부류	종비지	오징어	가공	오징어			
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	식품	치레산			
알레르기 유발 식품 표시	①난류 ②복숭아	③우유 ④토마토	⑤메밀 ⑥아황산류	⑦땅콩 ⑧호두	⑨대두 ⑩닭고기	⑪고등어 ⑫오징어	⑬계 ⑭조개류 (굴, 전복, 홍합 포함)	⑮새우 ⑯돼지고기	⑰참치

※ 알레르기가 있는 영아는 보호자가 사전에 작성한 알레르기 조사표의 대체식품군으로 개별 제공됨을 안내드립니다.
※ 제공되는 식단은 식재료 비수급 또는 조리실 상황에 따라 메뉴가 일부 변경 될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

출처: 강남구 어린이사회복지급식관리지원센터

강남구립 역삼 몬테소리 어린이집
TEL : 02-567-6105 FAX : 02-567-6106

2026년 역삼 몬테소리 어린이집 10월 식단표 [유아용 만 3세~ 5세]

요일	월	화	수	목	금
★기호표시안내★		◆1일 섭취 권장량◆			
오전 간식	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)	구분	1-2세	3-5세	
점심	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)	
	가공식품 사용시 원산지 표시	단백질	20(g/일)	25(g/일)	
	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.			
오후 간식	음영	간장비빔국수③⑥			바나나곡물라떼②*쌀과자
열량/단백질	사물머리방상	서울시공공급식사업 (월 2회)	※출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		
5		6		7 ♥생일식단♥	
오전 간식	[휴원] 개천절 대체공휴일	●신선과일(블루베리) 우유②	●신선과일(귤)	●채소스틱(대진당근) 치즈②	[휴원] 한글날
점심		흑미밥 채가장③⑥ 두부구이*양념장③⑥ ▶잔멸치볶음③⑥ 배추김치③	백미밥 소고기미역국③⑥⑨ 순두부찌개③⑥⑨ 배추김치③ 떡케이크③⑥⑨	잔살흑미밥 배추말은국③⑥ 소고기장조림③⑥⑨ 연근장개소스무침③⑥⑨ 깍두기③	
		숙갓우동③⑥	모듬밥③⑥⑨ 우유②	수제비③⑥	
오후 간식		651/27 kcal/g	701/29 kcal/g	670/31 kcal/g	
열량/단백질	12	13	14	15♣지구사랑의 날♣	16
오전 간식	시리얼① * 우유② 블루베리	●신선과일(파인애플) 우유②	틀깨우죽③⑥	●신선과일(배) 우유②	●신선과일(배)
점심	기장밥 콩나물국③⑥ 돈육두루치기③⑥⑨ 도토리묵오이무침③⑥ 배추김치③	수수밥 가지된장국③⑥ 달걀밥③⑥⑨ ▶넉리비섯무침③⑥ 배추김치③	해물글라스볶음밥③⑥⑨⑫ 실파국 찐만두③⑥⑨⑫⑬⑭ 배추김치③ 오렌지1/4	기장밥 맹이삼겹만국③⑥ 두부말은국③⑥⑨ 취나물무침③⑥ 배추김치③	현미밥 시래기된장국③⑥ 소고기당면볶음③⑥⑨ 도라지나물무침③⑥ 배추김치③
	●자연간식(깻장자) 결명자차	김가루주먹밥③⑥	크로와상③⑥⑨ 우유②	온도토리묵밥③⑥⑨	두부현미③⑥⑨
오후 간식	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	649/19 kcal/g	636/26 kcal/g
열량/단백질	19	20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	▶건과류(물리시어른) 블루베리 조식요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	달근죽	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	흑미밥 콩비지찌개③⑥⑨ ▶자연채추리알레잡초밥 ①③⑥⑨ 브로콜리만둣국③⑥⑨⑫ 배추김치③	기장밥 알가이된장국③⑥ 새우살수리볶음③⑥⑨⑫ 우영쪽향소스무침③⑥⑨ 깍두기③	달살강파뽕밥③⑥⑨⑫ 김치만③ 파프리카유자채무침③⑥ 배추김치③	백미밥 우재국③⑥ 소고기말이비섯찜③⑥⑨ 시금치나물③⑥ 배추김치③	잔살흑미밥 참토끼떡국③⑥ 돈육불고기③⑥⑨ 감자채볶음③⑥ 배추김치③
	●자연간식(찐고구마) 죽수수자	모듬어묵탕③⑥	후래쉬변③⑥⑨ 우유②	비건볶음쌀국수③⑥	유부주먹밥③⑥
오후 간식	680/26 kcal/g	625/34 kcal/g	658/24kcal/g	672/25 kcal/g	648/26 kcal/g
열량/단백질	26	27	28	29	30
오전 간식	시리얼① * 우유② 블루베리	●신선과일(자른애플) 우유②	죽수수죽	●채소스틱(자른토마토) 치즈②	●신선과일(단감)
점심	백미밥 소고기양배추국③⑥⑨ 달걀찜③ 청경채나물③⑥ 깍두기③	현미밥 새송이버섯장국③⑥⑨ 물냉면③⑥⑨ 콩나물무침③⑥ 배추김치③	소고기소보리비빔밥③⑥⑨ 쪽파장국③⑥⑨ ▶해물원자장③⑥⑨⑫ 배추김치③	수수밥 안매김치찜③⑥⑨ 오리주물럭③⑥⑨ 부추사과무침③⑥ 깍두기③	기장밥 순살김치찜③⑥⑨ 두부조림③⑥⑨ 미역줄기볶음③⑥ 깍두기③
	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수③⑥	카스테라③⑥⑨ 우유②	물만두③⑥⑨⑫⑬⑭	고구마맛탕*우유②
오후 간식	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28kcal/g
열량/단백질					

완산지 표시	반·죽·누룽지				소고기				돼지고기		닭고기		오리고기		
	쌀·메밀·밀·옥수수·잡곡 포함				구이/볶음/찜	국내산	한우		외국산	국내산		국내산		국내산	
	국내산				국	국내산	한우		외국산						
표시	감치				콩		수산물		◆	해물완자전					
	배추·알미·콩·완자 포함		고춧가루		두부류	콩비지	오징어		가공	오징어					
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		식품	절편산					
알레르기유발식품표시															
① 단풍초 ② 우유 ③ 메밀 ④ 계란 ⑤ 대두 ⑥ 돼지고기 ⑦ 고춧가루 ⑧ 계란 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 감치 ⑫ 완자 ⑬ 콩 ⑭ 콩비지 ⑮ 콩가루 ⑯ 완자 ⑰ 완자 ⑱ 완자 ⑲ 완자 ⑳ 완자 ㉑ 완자 ㉒ 완자 ㉓ 완자 ㉔ 완자 ㉕ 완자 ㉖ 완자 ㉗ 완자 ㉘ 완자 ㉙ 완자 ㉚ 완자 ㉛ 완자 ㉜ 완자 ㉝ 완자 ㉞ 완자 ㉟ 완자 ㊱ 완자 ㊲ 완자 ㊳ 완자 ㊴ 완자 ㊵ 완자 ㊶ 완자 ㊷ 완자 ㊸ 완자 ㊹ 완자 ㊺ 완자 ㊻ 완자 ㊼ 완자 ㊽ 완자 ㊾ 완자 ㊿ 완자															

※ 알레르기가 있는 유아는 보호자가 사전에 작성한 알레르기 조사표의 대체식품군으로 개별 제공됨을 안내드립니다.

※ 제공되는 식단은 식자재 비수급 또는 조리실 상황에 따라 메뉴가 일부 변경 될 수 있는 점 양해 부탁드립니다.

출처: 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강남구립 노소로 향하는 길
역삼 분터소리 어린이집
TEL : 02-567-6705 FAX : 02-567-6706