

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			어린이집/유치원
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.
요일	월	화	수	목	금
				1	2
오전 간식	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지 합니다.			데친당근 치즈 ^②	자두
점심				수수밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} 삼치구이 ^{⑤⑥} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 새송이버섯무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후 간식				간장비빔국수 ^{⑤⑥}	롤빵 ^{①②⑤⑥} *우유 ^②
열량/ 단백질				427/20 kcal/g	417/18 kcal/g
5		6	7♥생일식단♥	8	9
오전 간식		사과 우유 ^②	샤인머스켓	데친브로콜리 치즈 ^②	
점심		차조밥 채개장 ^{⑤⑥} 두부구이*양념장 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑮} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 무생채 배추김치 ^⑨	참살현미밥 배추맑은국 ^{⑤⑥} 소고기장조림 ^{⑤⑥⑮} 연근참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	
오후 간식		썩갠우동 ^{⑤⑥}	카스테라 ^{①②⑤⑥} *우유 ^②	수제비 ^{⑤⑥}	
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	457/20 kcal/g	456/21 kcal/g	
12		13	14	15	16
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	사과 우유 ^②	들깨무죽 ^{⑤⑥}	파프리카 치즈 ^②	배
점심	기장밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵오이무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	수수밥 가지된장국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	해물굴소스볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑮} 실파국 찜만두 ^{①⑤⑥⑩⑮⑮} 배추김치 ^⑨ 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕 ^⑮ 달걀말이 ^{①⑤} 애호박나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 소고기당면볶음 ^{⑤⑥⑮} 도라지나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후 간식	찜감자 결명자차	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}	모닝빵 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑮⑮⑮}	황새떡 ^{①②⑤⑥} *우유 ^②
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17(464/17 kcal/g)
19		20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	호상요구르트 ^②	바나나 우유 ^②	당근죽	오이 치즈 ^②	사과
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨} 자른메추리알케첩조림 ^{①⑤⑥⑮} 브로콜리맛살무침 ^{①⑤⑥⑧⑮} 배추김치 ^⑨	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 새우살숙부름 ^{⑤⑥⑨⑮} 우영흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭살양파덮밥 ^{⑤⑥⑮⑮} (선택:송송) 김자반 ^⑤ 파프리카유자청무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	차조밥 무채국 ^{⑤⑥} 소고기팽이버섯찜 ^{⑤⑥⑮} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	참살현미밥 맑은미역국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨
오후 간식	찜고구마 옥수수차	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	후레쉬번 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	비건볶음쌀국수 ^{⑤⑥}	유부주먹밥 ^{⑤⑥}
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	451/16 kcal/g	458/18 kcal/g	480/18 kcal/g
26		27	28	29	30
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	샤인머스켓 우유 ^②	옥수수죽	자른토마토 ^⑮ 치즈 ^②	사과
점심	차조밥 소고기양배추국 ^{⑤⑥⑮} 달걀찜 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	현미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} 돈육양념구이 ^{⑤⑥⑩} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑮} 쪽파장국 ^{⑤⑥} 해물완자전 ^{⑤⑥⑨⑮⑮} 배추김치 ^⑨	수수밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 오리주물럭 ^{⑤⑥} 부추사과무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	기장밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑨⑮} 두부조림 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨
오후 간식	찜단호박 보리차	칼국수 ^{⑤⑥}	카스테라 ^{①②⑤⑥} 우유 ^②	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑮⑮}	모닝빵 ^{①②⑤⑥} *우유 ^②
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19(447/21) kcal/g

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산	국내산	국내산		
	국내산		국	국내산	한우						
	김치		콩		수산물		◆ 가공 식품		해물완자전		미트볼
배추·열매 포함		고춧가루	두부류	콩비지	삼치	새우살		오징어		돼지고기	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	수입산		수입산		국내산	
알레르기 유발식품표시		① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
		⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 소고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲ 잣