

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (죽형 1-2세)			이레어린이집					
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.					
요일	월	화	수	목	금						
★기호표시안내★					1	2					
오전 간식	● 자연간식 (과일, 채소, 찐서류)				시금치죽 ^{5⑥}		미역죽 ^{5⑥}				
점심	♣ 영아 섭취시 주의				백미밥 감자맑은국 ^{5⑥} 삼치구이 ^{5⑥} 청포묵무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		백미밥 근대된장국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑤} 새송이버섯무침 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)				
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시										
	▶ 대체메뉴										
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴				간장비빔국수 ^{5⑥}		●신선과일(사과, 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		백미밥 채개장 ^{5⑥} 두부구이*양념장 ^{5⑥} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		돈육자장밥 ^{2⑤⑥⑩⑤⑥} 토마토달걀볶음 ^{1⑤⑫} 김치(깍두기 ⁹) 사과1/4		백미밥 배추맑은국 ^{5⑥} 소고기장조림 ^{5⑥⑥} 연근참깨소스무침 ^{1⑤⑥} 김치(깍두기 ⁹)					
		●신선과일(사과) 우유 ²		빵류(치즈빵 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		수제비 ^{5⑥}					
		427/18 kcal/g		470/19 kcal/g		444/18 kcal/g					
12		13	14		15		16				
오전 간식	호두죽 ^④	연두부죽 ⁵		들깨무죽 ^{5⑥}		당근죽		양파치즈죽 ²			
점심	백미밥 콩나물국 ^{5⑥} 돈육두루치기 ^{5⑥⑩} 도토리묵오이무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 가지된장국 ^{5⑥} 닭갈비 ^{5⑥⑤} 느타리버섯무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		해물굴소스볶음밥 ^{5⑥⑨⑩} 실파국 찐만두 ^{1⑤⑥⑩⑤⑥⑩} 김치(배추김치 ⁹) 오렌지1/4		백미밥 설렁탕 ^⑥ 달걀말이 ^{1⑤} 애호박나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		백미밥 시래기된장국 ^{5⑥} 소고기당면볶음 ^{5⑥⑥} 도라지나물무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)			
	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥 ^{5⑥}		빵류(크로와상 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		토마토스파게티 ^{2⑤⑥⑫⑤⑥⑩}		●신선과일(배) 우유 ²			
	400/16 kcal/g	435/17 kcal/g		465/19 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 ^{5⑥⑥}			
점심	백미밥 콩비지찌개 ^{5⑥⑨} 자른메추리알케첩조림 ^{1⑤⑥⑫} 브로콜리맛살무침 ^{1⑤⑥⑧⑫} 김치(배추김치 ⁹)	백미밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 새우살숙주볶음 ^{5⑥⑨⑩} 우영흑임자소스무침 ^{1⑤⑥} 김치(깍두기 ⁹)		닭살양파덮밥 ^{5⑥⑤⑩} 김자반 ⁵ 파프리카우자청무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		백미밥 무채국 ^{5⑥} 소고기팽이버섯찜 ^{5⑥⑥} 시금치나물 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		백미밥 맑은미역국 ^{5⑥} 돈육불고기 ^{5⑥⑩} 감자채볶음 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)			
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	●신선과일(바나나) 우유 ²		빵류(후레쉬번 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		비건볶음쌀국수 ^{5⑥}		●신선과일(귤) 우유 ²			
	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	백미밥 소고기양배추국 ^{5⑥⑥} 달걀찜 ^① 청경채나물 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)	백미밥 새송이버섯맑은국 ^{5⑥} 돈육양념구이 ^{5⑥⑩} 콩나물무침 ^{5⑥} 김치(배추김치 ⁹)		소고기소보로비빔밥 ^{5⑥⑥} 쪽파장국 ^{5⑥} 해물완자전 ^{5⑥⑨⑫⑩} 김치(배추김치 ⁹)		백미밥 안매운김치국 ^{5⑥⑨} 오리주물럭 ^{5⑥} 부추사과무침 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)		백미밥 순살감자탕 ^{5⑥⑨⑩} 두부조림 ^{5⑥} 미역줄기볶음 ^{5⑥} 김치(깍두기 ⁹)			
	●자연간식(찐단호박) 우유 ²	칼국수 ^{5⑥}		빵류(카스테라 ^{1②⑤⑥}) 우유 ²		물만두 ^{1⑤⑥⑩⑥⑩}		●신선과일(단감) 우유 ²			
	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		
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국내산	국내산	한우	외국산	국가명 : ○○산				
	표시	김치		콩		수산물	◆	해물완자전	미트볼		
배추·양파·마늘·고춧가루 포함		고춧가루	두부류	콩비지	가공 식품		오징어	소고기	돼지고기	닭고기	
국내산		국내산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲자	⑳장

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