

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (일반형 0-2세)			세곡나비어린이집
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.
요일	월	화	수	목	금
		★기호표시안내★		1♥생일식단♥	2
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)		●신선과일(귤)	●신선과일(자른사탕포도)
점심	♣	영아 섭취시 주의		백미밥 소고기미역국 ^{⑤⑥⑬} 돈사태찜 ^{⑤⑥⑩} 무생채 김치(배추김치 ^⑨)	흑미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 새송이버섯무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시			
	▶	대체메뉴			
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		빵류(치즈빵 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②	쌀과자*우유 ^②
열량/ 단백질	서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		457/20 kcal/g	427/17 kcal/g
5		서울미래발상 6	7(국없는날)	8	9
오전 간식		●신선과일(바나나) 우유 ^②	단호박스프 ^②	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ^② /0세:1단계	
점심		차조밥 채개장 ^{⑤⑥} 두부강정 ^{⑤⑥} ♣잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑮⑯} (선택:송농) 토마토달걀볶음 ^{①⑤⑫} 김치(깍두기 ^⑨) ●신선과일(사과)	참살현미밥 배추맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} 연근참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식		썩갠우동 ^{⑤⑥}	빵류(치즈빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	수제비 ^{⑤⑥}	
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g	
12		13	14	15	16
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^② /0세:1단계 호상요구르트	●신선과일(파인애플) 우유 ^②	들깨무죽 ^{⑤⑥}	●채소스틱(파프리카) 치즈 ^② /0세:1단계	●신선과일(배)
점심	기장밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵오이무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	수수밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	해물굴소스볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑯} 실파국 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯} 김치(깍두기 ^⑨) ●신선과일(바나나)	흑미밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯} 달걀말이 ^{①⑤} 애호박나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	현미밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 오리부추볶음 ^{⑤⑥} 도라지나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루주먹밥 ^{⑤⑥}	빵류(단팥빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑮⑯}	빵류(소보로빵 ^{①②⑤⑥})*우유 ^②
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	454/19 kcal/g	464/17 kcal/g
19(0-2세:견과일제외)		서울미래발상 20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	호상요구르트 ^② /0세:1단계	●신선과일(바나나) 우유 ^②	양송이스프 ^②	●채소스틱(오이) 치즈 ^② /0세:1단계	●신선과일(귤)
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨} ♣자른매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑫} 브로콜리맛살무침 ^{①⑤⑥⑮⑯} 김치(배추김치 ^⑨)	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 새우살숙주볶음 ^{⑤⑥⑨⑯} 우영흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	닭살양파덮밥 ^{⑤⑥⑮⑯} (선택:송농) 김치반 ^⑤ 파프리카유자청무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	차조밥 무채국 ^{⑤⑥} 두부채소양파당근볶음 ^{⑤⑥} 시금치나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	참살현미밥 맑은미역국 ^{⑤⑥} 돈육불고기 ^{⑤⑥⑩} 감자채볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕 ^{⑤⑥}	빵류(후레쉬번 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	잔치국수 ^{⑤⑥}	빵류(모닝빵 ^{①②⑤⑥}) (선택:딸기잼)우유 ^②
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	405/17 kcal/g	480/18 kcal/g
26		27	28	29	30
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^② /0세:1단계 호상요구르트	●신선과일(사과) 우유 ^②	새우살애호박죽 ^{⑤⑥⑨}	●채소스틱(자른토마토 ^⑫) 치즈 ^② /0세:1단계	●신선과일(단감)
점심	차조밥 소고기뭇국 ^{⑤⑥⑬} 달걀찜 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} ♣삼치구이 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑬} 쪽파장국 ^{⑤⑥} ◆해물완자전 ^{⑤⑥⑨⑫⑯} 김치(깍두기 ^⑨)	수수밥 안매운김치국 ^{⑤⑥⑨} 오리구이 ^{⑤⑥} 부추사과무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	기장밥 순살감자탕 ^{⑤⑥⑨⑩} 두부조림 ^{⑤⑥} 미역줄기볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수 ^{⑤⑥}	빵류(카스테라 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	물만두 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯}	고구마맛탕 ^⑤ *우유 ^②
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	433/20 kcal/g	467/22 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g

원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산		국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우					
	김치		콩	수산물	◆	해물완자전				
	배추(열매)·농동 포함	고춧가루	두부류	콩비지	삼치	가공	오징어			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	식품	외국산			
알레르기유발식품표시										
	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	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.