

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			세곡나비어린이집
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.
요일	월	화 ★기호표시안내★	수	목 1♥생일식단♥	금 2
오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)		●신선과일(귤)	●신선과일(자른씨없는포도)
점심	♣	영아 섭취시 주의		백미밥	흑미밥
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시		소고기미역국 ^{⑤⑥⑩}	근대된장국 ^{⑤⑥}
	▶	대체메뉴		돈사태찜 ^{⑤⑥⑩}	닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮}
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		무생채	새송이버섯무침 ^{⑤⑥}
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		김치(배추김치 ^⑨)	김치(배추김치 ^⑨)
	5	6	7(국없는날)	8	9
오전 간식		●신선과일(바나나) 우유 ^②	단호박스프 ^②	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ^②	
점심		차조밥 채개장 ^{⑤⑥} 두부강정 ^{⑤⑥} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	돈육자장밥 ^{②⑤⑥⑩⑮⑯} (선택:송농) 토마토달걀볶음 ^{①⑤⑫} 김치(깍두기 ^⑨) ●신선과일(사과)	참쌀현미밥 배추맑은국 ^{⑤⑥} 돼지고기매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑩} 연근참깨소스무침 ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	
오후 간식		썩갠우동 ^{⑤⑥}	빵류(치즈빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	수제비 ^{⑤⑥}	
열량/ 단백질		651/27 kcal/g	701/29 kcal/g	670/31 kcal/g	
	12	13	14	15	16
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	●신선과일(파인애플) 우유 ^②	들깨무죽 ^{⑤⑥}	●채소스틱(파프리카) 치즈 ^②	●신선과일(배)
점심	기장밥 콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육두루치기 ^{⑤⑥⑩} 도토리묵오이무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	수수밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 닭갈비 ^{⑤⑥⑮} 느타리버섯무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	해물굴소스볶음밥 ^{⑤⑥⑨⑫⑮} 실파국 찐만두 ^{①⑤⑥⑩⑮⑯⑰} 김치(깍두기 ^⑨) ●신선과일(바나나)	흑미밥 만둣국 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮} 달걀말이 ^{①⑤} 애호박나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	현미밥 시래기된장국 ^{⑤⑥} 오리부추볶음 ^{⑤⑥} 도라지나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루죽먹밥 ^{⑤⑥}	빵류(단팥빵 ^{①②⑤⑥}) 우유 ^②	토마토스파게티 ^{②⑤⑥⑫⑮⑯⑰}	빵류(소보로빵 ^{①②⑤⑥}) * 우유 ^②
열량/ 단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	667/28 kcal/g	686/24 kcal/g
	19	20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 호상요구르트 ^②	●신선과일(바나나) 우유 ^②	양송이스프 ^②	●채소스틱(오이) 치즈 ^②	●신선과일(귤)
점심	흑미밥 콩비지찌개 ^{⑤⑥⑨} ♣자른매추리알장조림 ^{①⑤⑥⑫} 브로콜리맛살무침 ^{①⑤⑥⑧⑫} 김치(배추김치 ^⑨)	기장밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 새우살죽주볶음 ^{⑤⑥⑨⑰} 우영흑임자소스무침 ^{①⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	닭살양파덮밥 ^{⑤⑥⑮⑯} (선택:송농) 김자반 ^⑤ 파프리카유자청무침 ^{⑤⑥} 김치(깍두기 ^⑨)	참쌀현미밥 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	682/25 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	591/23 kcal/g	702/25 kcal/g
	26	27	28	29	30
오전 간식	시리얼 ^⑤ * 우유 ^②	●신선과일(사과) 우유 ^②	새우살애호박죽 ^{⑤⑥⑨}	●채소스틱(자른토마토 ^⑫) 치즈 ^②	●신선과일(단감)
점심	차조밥 소고기미국 ^{⑤⑥⑩} 달걀찜 ^① 청경채나물 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	현미밥 새송이버섯맑은국 ^{⑤⑥} ♣삼치구이 ^{⑤⑥} 콩나물무침 ^{⑤⑥} 김치(배추김치 ^⑨)	소고기소보로비빔밥 ^{⑤⑥⑩} 쪽파장국 ^{⑤⑥} ◆해물완자전 ^{⑤⑥⑨⑫⑮} 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 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮}	고구마맛탕 ^⑤ * 우유 ^②
열량/ 단백질	620/23 kcal/g	631/29 kcal/g	683/32 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 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	◆	해물완자전				
	배추(알배) 봄동 포함		고춧가루		두부류	콩비지	삼치	가공	오징어		
	국내산		국내산		국내산	국내산	식품	외국산			
알레르기 유발 식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲잣	⑩돼지고기 ⑲참

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