

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		세곡햇빛어린이집	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금	
	★기호표시안내★			1	2	
오전 간식	● 자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	고구마죽	
점심	♣ 영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치	
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시					
	▶ 대체메뉴					
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	●신선과일(바나나), 우유	
열량/ 단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			427/20 kcal/g	395/15 kcal/g	
5		6	7(국없는날)	8	9	
오전 간식		●신선과일(블루베리) 우유②	단호박죽	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 백김치 바나나 1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑫ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 백김치		
오후 간식		썩갠우동⑤⑥	구운 도넛,우유②	핫도그①⑤⑥⑩		
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	470/19 kcal/g	414/20 kcal/g		
12		13	14 ♥생일식단♥	15	16	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	●신선과일(오렌지)	●채소스틱(파프리카) 치즈②	연두부죽⑤	
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치	수수밥 가지된장국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 백김치	흑미밥 설렁탕⑫ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 도라지나물무침⑤⑥ 백김치	
오후 간식	●자연간식(찐감자) 결명자차	김가루 주먹밥⑤⑥	케이크③⑫⑤⑥*우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫	●신선과일(배), 우유	
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	457/20 kcal/g	447/20 kcal/g	401/15 kcal/g	
19		서울미래밥상 20	21(국없는날)	22	23	
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근죽	●채소스틱(오이) 치즈②	참깨죽	
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살죽주먹음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑫ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 백김치	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치	
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬 어묵탕⑤⑥	치즈롤빵,우유②	잔치국수	●신선과일(메론), 우유	
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	399/16 kcal/g	
26		27	28	29	30	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	무죽	
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑫ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑫ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑫ 백김치	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 훈제오리구이 부추사과무침⑤⑥ 백김치	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	크로와상, 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑫	●신선과일(단감), 우유	
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	392/18 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													
	김치		콩		수산물	◆	해물완자전	미트볼								
	배추·열매·이 불동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어	가공	오징어	돼지고기	닭고기	소고기					
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	식품	국내산	국내산	국내산	국내산					
알레르기 유발식품 표시		① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 팥	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	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				

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)		세곡햇빛어린이집
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.
요일	월	화	수	목	금
	★기호표시안내★			1	2
오전 간식	●	자연간식 (과일채소, 찐서류)		●채소스틱(데친당근) 치즈②	고구마죽
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥	흑미밥 근대된장국⑤⑥
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시		♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치	닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치
	▶	대체메뉴		간장비빔국수⑤⑥	●신선과일(바나나), 우유
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			
열량/단백질	서울대래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		624/29 kcal/g	608/23 kcal/g
5		6	7(국없는날)	8	9
오전 간식			●신선과일(블루베리) 우유②	단호박스프	
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ 바나나1/4	참살현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치
			숙갓우동⑤⑥	구운 도넛, 우유②	핫도그①⑤⑥⑩
			651/27 kcal/g	688/27 kcal/g	605/29 kcal/g
오후 간식					
열량/단백질					
12		13	14 ♥생일식단♥	15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(파인애플) 우유②	●채소스틱(파프리카) 치즈②	연두부죽⑤
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치		수수밥 가지된장국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 깍두기	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치
	●자연간식(찐감자) 결명자차		김가루 주먹밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮
	640/26 kcal/g		646/26 kcal/g	667/29 kcal/g	657/29 kcal/g
오후 간식					●신선과일(배), 우유
열량/단백질					617/23 kcal/g
19		서울대래발상 20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	♣견과류(슬라이스아몬드) 호상요구르트②		●신선과일(바나나) 우유②	●채소스틱(오이) 치즈②	참깨죽
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른매추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치	참살현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		모듬 어묵탕⑤⑥	치즈롤빵, 우유②	잔치국수
	680/26 kcal/g		625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g
오후 간식					●신선과일(메론), 우유
열량/단백질					613/25 kcal/g
26		27	28	29	30
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	무죽
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 훈제오리구이 부추사과무침⑤⑥ 배추김치	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치
	●자연간식(찐단호박) 보리차		칼국수⑤⑥	크로와상, 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭
	620/23 kcal/g		677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g
오후 간식					●신선과일(단감), 우유
열량/단백질					604/27 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		국내산		국내산	국내산	국내산
	김치		콩		수산물	◆	해물완자전		미트볼		
	배추(얼갈이) 볶음 포함	고춧가루	두부류	콩비지	오징어	가공	오징어	돼지고기	닭고기	소고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	식품	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기 유발식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮달걀기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우	⑩돼지고기 ⑲참