

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		강남구립 자곡어린이집
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 23.
요일	월	화	수	목	금
	★기호표시안내★			1	2
오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)		●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(자른사과)
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시			
	▶	대체메뉴			
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼②*쌀과자
영양/단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		433/17 kcal/g	427/17 kcal/g
5			6	7(국없는날)	8
오전 간식			●신선과일(키위) 우유②	단호박스프②	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 백김치 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 백김치
			쫄갠우동⑤⑥	빵류(미니치즈롤①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥
			447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g
영양/단백질					
12			13	14	15
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(파인애플) 우유②	들깨무죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치		수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치
	●자연간식(찐감자) 결명자차		김가루죽먹밥⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮
	440/18 kcal/g		444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g
영양/단백질					
19			20	21(국없는날)	22
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 호상요구르트②		●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 백김치	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 백김치	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥	빵류(우유스틱브레드①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥
	474/18 kcal/g		430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g
영양/단백질					
26			27	28 ♥생일식단♥	29
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(자른사과)	●신선과일(귤)	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑬ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 백김치		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 백김치	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 백김치
	●자연간식(찐단호박) 보리차		칼국수⑤⑥	빵류(모닝롤⑫⑬⑭)*우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬
	426/16 kcal/g		463/18 kcal/g	457/20 kcal/g	413/16 kcal/g
영양/단백질					
30			30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(단감)		
점심	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑫ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 백김치				
	고구마맛탕⑤*우유②				
	463/19 kcal/g				

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)		강남구립 자곡어린이집	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 23.	
요일	월		화	수	목 1	금 2
★기호표시안내★						
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(자른씨없는포도)
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시			간장비빔국수⑤⑥	바나나곡물라떼②*쌀과자
	▶	대체메뉴			634/25 kcal/g	656/26 kcal/g
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴				
열량/단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)				
5			6	7(국없는날)	8	9
오전 간식			●신선과일(키위) 우유②	단호박스프②	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩ 김치(배추김치⑨) 사과1/4	찹쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑥ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	
			숙갓우동⑤⑥	빵류(미니치즈롤①②⑤⑥) 우유②	수제비⑤⑥	
			651/27 kcal/g	701/29 kcal/g	670/31 kcal/g	
오후 간식						
열량/단백질						
12			13	14	15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(파인애플) 우유②	들깨우죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(배)
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 느타리버섯무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 김치(배추김치⑨) 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑥ 도라지나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
	●자연간식(찐감자) 결명자차		김가루죽먹밥⑤⑥	빵류(크로와상①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑤⑥⑩	치킨텐더①⑤⑥
	640/26 kcal/g		646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	657/29 kcal/g	636/26 kcal/g
오후 간식						
열량/단백질						
19			20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 호상요구르트②		●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑩ 김치(배추김치⑨)		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	닭살양파덮밥⑤⑥⑤⑥⑥ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	찹쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
	●자연간식(찐고구마) 옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥	빵류(우유스틱브레드 ①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	스크램블에그
	682/25 kcal/g		625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g	686/24 kcal/g
오후 간식						
열량/단백질						
26			27	28 ♥생일식단♥	29	30
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	●신선과일(귤)	●채소스틱(자른토마토⑩) 치즈②	●신선과일(단감)
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑥ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 김치(배추김치⑨)		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 김치(배추김치⑨)	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 김치(배추김치⑨)	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 김치(배추김치⑨)
	●자연간식(찐단호박) 보리차		칼국수⑤⑥	빵류(케이크①②⑤⑥)*우유②	물만두①⑤⑥⑩⑥⑩	고구마맛탕⑤*우유②
	620/23 kcal/g		677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g
오후 간식						
열량/단백질						

원산지 표시	밥·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			◆ 가공 식품	해물완자전		미트볼		
배추·알배이·봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어		돼지고기				
국내산		국내산	국내산	국내산	칠레, 페루산		국내산				
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬이황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣