

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			힐스어린이집		
작성자: 영양팀						힐링푸드, 수도권생태유아공동체		
요일	월	화	수	목	금	토		
	★기호표시안내★			1	2	3		
오전 간식	● 자연간식 (과일,채소,찐서류)			●데친당근 치즈②	●자른씨없는포도			
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나국물라떼②*쌀과자			
열량/단백질	서울미래상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			427/20 kcal/g	427/17 kcal/g			
5		서울미래상 6	7(국없는날)	8	9	10		
오전 간식		●파인애플 우유②	단호박죽	●데친브로콜리 치즈②		우유미숫가루②④⑤⑥		
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ 사과1/4	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑮ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨		닭고기필라프⑤⑥⑮⑯ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	크림치즈빵①②⑤⑥ 우유②	수제비⑤⑥		무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)		
열량/단백질		447/19 kcal/g	470/19 kcal/g	456/21 kcal/g		423/20 kcal/g		
12		13 지구사랑의날	14 ♥생일식단♥	15	16 (현장학습)	17		
오전 간식	유기농수제블루베리 우유②	●배 두유⑤	유기농수제블루베리 우유②	●파프리카 치즈②	●배	●사과		
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 팽이버섯당면국⑤⑥ 두부탕수⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑮ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑮ 도라지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	양송이크림리조또② ◆케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추김치⑨		
오후 간식	●찐감자 결명자차	온도토리묵밥⑤⑥⑨	미들①②⑤⑥ 유기농주스	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑮⑯⑮	두부텐더①⑤⑥	딸기잼샌드위치①②⑤⑥		
열량/단백질	402/17 kcal/g	443/14 kcal/g	553/22 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g	440/15 kcal/g		
19		서울미래상 20	21(국없는날)	22	23	24		
오전 간식	유기농수제블루베리 우유②	●바나나 우유②	당근스프②	●오이 치즈②	●굴	●오트밀죽②		
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑯ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	◆참치볶음밥⑤ 아욱된장국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥	자른삶은달걀①*두유②		
열량/단백질	402/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g	382/21 kcal/g		
26		27	28	29	30	31		
오전 간식	유기농수제블루베리 우유②	●자른씨없는포도 우유②	옥수수죽	●자른토마토⑫ 치즈②	●단감 우영차	쌀과자 * 현미차		
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑮ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑮⑮ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡채밥⑤⑥⑩ 달걀파국①⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	●찐단호박 보리차	칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑮⑮	고구마맛탕⑤*우유②	핫케이크①②⑤⑥ 우유②		
열량/단백질	388/15 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g	425/15 kcal/g		
원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀·백미·현미·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우			
	국내산		국	국내산	한우		국내산	국내산
	김치		콩	수산물	◆가공 식품	케이준치킨	참치	해물완자전
알레르기 유발식품 표시	배추(알레르기 반응 포함)		고춧가루	두부류	콩비지	삼치		미트볼
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	페루,칠레,중국산
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산
①난류		②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게
⑪복숭아		⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
								⑨새우
								⑩돼지고기
								⑪잣

* 위식단은 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터에 감수받은 식단 입니다

*위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

요일		월	화			수			목			금			토													
		★기호표시안내★									1			2			3											
초기		▶중기이유식 제공순서는 시설상 황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경 가능 ▶산채과일 채소스틱은 영아 발 달상태에 따라 약하거나 길어 서 푸러움대로 제공 ▶색표기 메뉴 : 자연간식(산채 과일 채소스틱, 찐서류 등) ▶표시는 대체메뉴 ▶◆표시는 선택메뉴						양배추미음			양배추미음			개천절														
오전 간식	중 후기																중가:영아용치즈(1/2)② 후가:영아용치즈② 데친당근스틱			중가: 포도푸레 후가: 자른씨없는포도								
점심	중기																											
	후기																											
오후 간식	중 후기																						김죽			중가: 바나나푸레 후가: 바나나		
열량/단백질 (kcal/g)																												
초기		5			6			7			8			9			10											
오전 간식		중 후기	개천절 대체공휴일			브로콜리미음			브로콜리미음			브로콜리미음			한글날			닭고기미음										
점심	중기	중가: 배푸레 후가: 배				단호박죽			중가:영아용치즈(1/2)② 후가:영아용치즈② 데친브로콜리스틱			파프리카죽																
	후기	두부다시마죽⑤				달걀노른자감자죽①			소고기참깨죽⑯			닭살느타리버섯죽⑮																
오후 간식	중 후기	두부다시마무른밥⑤				달걀노른자감자무른밥①			소고기참깨무른밥⑯			닭살느타리버섯무른밥⑮																
	열량/단백질 (kcal/g)					팽이버섯죽			중가: 사과푸레 후가: 사과			연근죽						무죽										
		27/1				126/3	156/4	27/1	161/4	213/5	27/1	191/7	236/10	31/2				170/6	202/7									
초기		12			13 지구사랑의 날			14 ♥생일식단♥			15			16			17											
오전 간식		중 후기	감자미음			미음			미음			애호박미음			애호박미음			애호박미음										
점심	중기	콩나물죽⑤			중가: 배푸레 후가: 배			중가: 사과푸레 후가: 사과			중가:영아용치즈(1/2)② 후가:영아용치즈② 데친파프리카스틱			중가: 배푸레 후가: 배			중가: 사과푸레 후가: 사과											
	후기	두부김가루죽⑤			두부팽이버섯죽⑤			소고기미역죽⑯			달걀노른자당근죽①			소고기도라지죽⑯			두부양파죽⑤											
오후 간식	중 후기	두부김가루무른밥⑤			두부팽이버섯무른밥⑤			소고기미역무른밥⑯			달걀노른자당근무른밥①			소고기도라지무른밥⑯			두부양파무른밥⑤											
	열량/단백질 (kcal/g)		감자매쉬			취나물죽			무죽			애호박죽			시래기죽			양송이죽										
		29/1	134/4	177/6	-	133/3	171/5	-	139/4	185/6	27/1	173/6	247/9	27/1	143/4	188/6	27/1	130/3	171/4									
초기		19			20			21			22			23			24											
오전 간식		중 후기	고구마미음			고구마미음			고구마미음			소고기미음			소고기미음			소고기미음										
점심	중기	중가:호상요구르트(1/2)② 후가:호상요구르트②			중가: 바나나푸레 후가: 바나나			당근죽			중가:영아용치즈(1/2)② 후가:영아용치즈② 데친당근스틱			중가: 사과푸레 후가: 사과			오트밀죽											
	후기	치즈브로콜리죽②			두부숙주죽⑤			닭살파프리카죽⑮			소고기팽이버섯죽⑯			달걀노른자채소 (양파, 당근)죽①			치즈아욱죽②											
오후 간식	중 후기	치즈브로콜리무른밥②			두부숙주무른밥⑤			닭살파프리카무른밥⑮			소고기팽이버섯무른밥⑯			달걀노른자채소 (양파, 당근)무른밥①			치즈아욱무른밥②											
	열량/단백질 (kcal/g)		고구마매쉬			우영죽			김가루죽			시금치죽			미역죽			중가: 배푸레 후가: 배										
		33/1	129/4	233/8	33/1	137/3	184/5	33/1	171/6	204/7	36/1	160/6	232/10	36/1	155/4	208/5	36/1	166/5	216/6									
초기		26			27			28			29			30			31											
오전 간식		중 후기	단호박미음			단호박미음			단호박미음			무미음			무미음			무미음										
점심	중기	양배추죽			중가:포도푸레 후가: 자른씨없는포도			옥수수죽			중가:영아용치즈(1/2)② 후가:영아용치즈② 데친브로콜리스틱			중가: 바나나푸레 후가: 바나나			쌀과자											
	후기	달걀노른자청경채죽④			두부애호박죽⑤			소고기양파죽⑯			닭살당근죽⑮			두부깻잎죽⑤			치즈파프리카죽②											
오후 간식	중 후기	달걀노른자청경채무른밥①			두부애호박무른밥⑤			소고기양파무른밥⑯			닭살당근무른밥⑮			두부깻잎무른밥⑤			치즈파프리카무른밥②											
	열량/단백질 (kcal/g)		감자매쉬			새송이버섯죽			구운자른식빵①②⑤⑥ 보리차			다시마죽			고구마죽			달걀노른자스크램블①										
		29/1	155/4	208/6	29/1	132/3	186/5	29/1	159/5	213/8	27/1	149/6	214/10	27/1	149/4	197/5	27/1	144/5	175/5									

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·찰쌀 포함)		국내산	한우	닭고기		두부류			
	국내산				국내산		국내산			
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지 하시기 바랍니다.									
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑰참

*위식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (아간연장형 1-2세)				힐스어린이집				
작성자: 영양팀							힐링푸드, 수도권생태유아공동체				
요일	월	화	수			목	금	토			
	★기호표시안내★	◆1일 섭취 권장량◆				1	2	3			
저녁	● 자연간식 (과일,채소,찐서류)	구분 1-2세 3-5세				백미밥 청포묵국①⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 버섯찌개① 돈육장조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
	♣ 영아 섭취시 주의	열량 900 (kcal/일) 1,400 (kca/일)									
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질 20(g/일) 25(g/일)									
저녁 간식	▶ 대체메뉴	→ 식단별 제공 열량 단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.				두유⑤	● 찐고구마				
열량/ 단백질	음영	계란알레르기 메뉴 ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표				359/17 kcal/g	363/14 kcal/g				
5			6			7			10		
저녁		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 달걀국① 두부조림⑤⑥ 단호박샐러드①⑤ 깍두기⑨			백미밥 들깨연근국⑤⑥ 돈육바삭불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기볶음밥⑤⑥⑬ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨			
		메밀차③	치즈②			우유②					
		275/13 kcal/g	328/14 kcal/g			339/16 kcal/g		193/9 kcal/g			
12			13			14			17		
저녁	차조밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 두부네모스테이크 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥⑩ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 무채국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			백미밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭ 새우애호박볶음⑤⑥⑨ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 배추당면국⑤⑥ 치즈달걀찜①② 시래기무침 깍두기⑨	소고기감자밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 깍두기⑨			
	● 자른씨없는포도	보리차	● 자연간식(찐단호박)			두유⑤	치즈②				
	300/11 kcal/g	250/11 kcal/g	303/17 kcal/g			292/10 kcal/g	305/14 kcal/g	210/10 kcal/g			
19			20			21			22	23	24
저녁	현미밥 브로콜리된장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 고구마꿀조림⑤ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 김파국①⑤⑥ 새우파프리카굴소스볶음⑤⑥⑨⑭ 당근양파초무침⑤⑥⑨⑭ 배추김치⑨			백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살두루치기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 감자맑은국⑤⑥ 소고기부추볶음⑤⑥⑬ 미역무침⑤⑥ 배추김치⑨	간풍돈육덮밥⑤⑥⑩ 다시마맑은국⑤⑥ 배추김치⑨			
	● 파인애플	등글레차	치즈②			우유②	● 자른토마토⑫				
	312/9 kcal/g	226/9 kcal/g	296/19 kcal/g			334/15 kcal/g	264/13 kcal/g		244/10 kcal/g		
26			27			28			29	30	31
저녁	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 같은건새우맑은국⑤⑥⑨ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥⑨⑭ 배추김치⑨			백미밥 부추된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 사과토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	차조밥 미역국⑤⑥ ◆ 훈제오리구이 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로비빔밥①⑤⑥ 맑은우동국⑤⑥ 깍두기⑨			
	● 바나나	현미차	● 오이			두유⑤	치즈②				
	276/10 kcal/g	230/9 kcal/g	280/14 kcal/g			354/16 kcal/g	342/15 kcal/g		200/9 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		국내산		국내산	국내산	
	김치		콩	수산물		◆ 가공 식품	훈제오리				
배추·알배이·봄동 포함		고춧가루	두부류			가공	오리고기				
국내산		국내산	국내산			식품	국내산				
알레르기유발식품표시			①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑲잣