

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			강남세브란스 어린이집		
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.		
요일	월	화	수	목	금			
★기호표시안내★								
오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)		●채소스틱(데친당근) 치즈 ²⁾	●신선과일(자른사과는포도)			
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국 ⁵ ⑤⑥	흑미밥 근대된장국 ⁵ ⑥			
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시		★삼치구이 ⁵ ⑥	닭볶음탕 ⁵ ⑥⑫			
	▶	대체메뉴		청포묵무침 ⁵ ⑥	새송이버섯무침 ⁵ ⑥			
오후 간식	음영	계란알레르기 대체시 제공 메뉴		김치(배추김치 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)			
열량/단백질	서울미래발전	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		간장비빔국수 ⁵ ⑥	바나나곡물라떼 ²⁾ *쌀과자			
5			6♥생일식단♥			7		
오전 간식			●신선과일(귤)	●신선과일(블루베리) 우유 ²⁾	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈 ²⁾	9		
점심			백미밥 소고기미역국 ⁵ ⑥⑫	차조밥 채가장 ⁵ ⑥	참쌀현미밥 배추맑은국 ⁵ ⑥	한글날 가 나 마 바 다 라 사 아		
			돈사태점 ⁵ ⑥⑫	두부구이*양념장 ⁵ ⑥	소고기강면볶음 ⁵ ⑥⑫			
			무생채 김치(배추김치 ⁹)	★잔멸치볶음 ⁵ ⑥	연근참깨소스무침 ⁵ ⑥⑫			
오후 간식			빵류(케이크 ¹ ②⑤⑥)*우유 ²⁾	숙갓우동 ⁵ ⑥	수제비 ⁵ ⑥			
열량/단백질			457/20 kcal/g	447/19 kcal/g	456/21 kcal/g			
12			13			14		
오전 간식			시리얼 ⁵ * 우유 ²⁾	●신선과일(파인애플) 우유 ²⁾	들깨우묵 ⁵ ⑥	15		
점심			기장밥 콩나물국 ⁵ ⑥	수수밥 가지된장국 ⁵ ⑥	해물굴소스볶음밥 ⁵ ⑥⑨⑫	현미밥 시래기된장국 ⁵ ⑥		
			돈육두루치기 ⁵ ⑥⑫	닭갈비 ⁵ ⑥⑫	찐파국 ⁵			
			도토리묵오이무침 ⁵ ⑥	느타리버섯무침 ⁵ ⑥	찐만두 ⁵ ⑥⑨⑫⑫⑫			
오후 간식			●자연간식(찐감자) 결명자차	김치(배추김치 ⁹)	오렌지1/4	김치(배추김치 ⁹)		
열량/단백질			440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g		
19			20			21(국없는날)		
오전 간식			호상요구르트 ²⁾	●신선과일(바나나) 우유 ²⁾	당근죽 ²⁾	22		
점심			흑미밥 콩비지찌개 ⁵ ⑥⑨	기장밥 얼갈이된장국 ⁵ ⑥	닭살양파달걀 ⁵ ⑥⑫⑫	차조밥 무채국 ⁵ ⑥		
			★자른매추리알계집조림 ¹ ⑤⑥⑫	새우살숙주볶음 ⁵ ⑥⑨⑫	송봉김자반 ⁵			
			브로콜리맛살무침 ¹ ⑤⑥⑫⑫	우영육안자소스무침 ¹ ⑤⑥	파프리카유자청무침 ⁵ ⑥			
오후 간식			●자연간식(찐고구마) 옥수수차	김치(배추김치 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)	김치(배추김치 ⁹)		
열량/단백질			442/17 kcal/g	모듬어묵탕 ⁵ ⑥	빵류(후래쉬 ¹ ②⑤⑥) 우유 ²⁾	비건볶음쌀국수 ⁵ ⑥		
26			27			28		
오전 간식			시리얼 ⁵ * 우유 ²⁾	●신선과일(자른사과는포도) 우유 ²⁾	옥수수죽	29		
점심			차조밥 소고기양배추국 ⁵ ⑥⑫	현미밥 새송이버섯맑은국 ⁵ ⑥	소고기소보로비빔밥 ⁵ ⑥⑫	수수밥 안매운김치국 ⁵ ⑥⑨		
			달걀찜 ¹	돈육양념구이 ⁵ ⑥⑫	족파장국 ⁵ ⑥			
			청경채나물 ⁵ ⑥	콩나물무침 ⁵ ⑥	◆해물완자전 ⁵ ⑥⑨⑫⑫			
오후 간식			●자연간식(찐단호박) 보리차	김치(배추김치 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)	부추사과무침 ⁵ ⑥		
열량/단백질			426/16 kcal/g	칼국수 ⁵ ⑥	빵류(카스테라 ¹ ②⑤⑥) 우유 ²⁾	몰만두 ¹ ⑤⑥⑫⑫⑫		
26			27			28		
오전 간식			시리얼 ⁵ * 우유 ²⁾	●신선과일(자른사과는포도) 우유 ²⁾	옥수수죽	30		
점심			차조밥 소고기양배추국 ⁵ ⑥⑫	현미밥 새송이버섯맑은국 ⁵ ⑥	소고기소보로비빔밥 ⁵ ⑥⑫	수수밥 안매운김치국 ⁵ ⑥⑨		
			달걀찜 ¹	돈육양념구이 ⁵ ⑥⑫	족파장국 ⁵ ⑥			
			청경채나물 ⁵ ⑥	콩나물무침 ⁵ ⑥	◆해물완자전 ⁵ ⑥⑨⑫⑫			
오후 간식			●자연간식(찐단호박) 보리차	김치(배추김치 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)	부추사과무침 ⁵ ⑥		
열량/단백질			426/16 kcal/g	칼국수 ⁵ ⑥	빵류(카스테라 ¹ ②⑤⑥) 우유 ²⁾	몰만두 ¹ ⑤⑥⑫⑫⑫		

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (아견연장형 1-2세)			강남세브란스 어린이집		
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.		
요일	월	화	수	목	금			
★기호표시안내★			◆1일 섭취 권장량◆					
오전 간식	●	자연간식 (과일, 채소, 찐서류)	구분	1-2세	3-5세			
점심	♣	영아 섭취시 주의	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kcal/일)			
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	단백질	20g(일)	25g(일)			
오후 간식	▶	대체메뉴	→ 식단별 제공 열량, 단백질은 오전 간식+점심+오후간식 합계입니다.					
열량/단백질	음영	계란알레르기 메뉴	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준					
5			6			7		
오전 간식						8		
점심			백미밥 맑은장국 ⁵ ⑥	기장밥 달걀국 ⁵	닭살두루치기 ⁵ ⑥⑫	한글날 가 나 마 바 다 라 사 아		
			닭살두루치기 ⁵ ⑥⑫	두부조림 ⁵ ⑥	돈육바삭불고기 ⁵ ⑥⑫			
			고사리나물 ⁵ ⑥	단호박샐러드 ¹ ⑤	배추나물 ⁵ ⑥			
오후 간식			김치(배추김치 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)			
열량/단백질			275/13 kcal/g	328/14 kcal/g	339/16 kcal/g			
12			13			14		
오전 간식			차조밥 온도토리묵국 ⁵ ⑥⑨	백미밥 느타리버섯맑은국 ⁵ ⑥	현미밥 무채국 ⁵ ⑥	●자연간식(찐단호박)		
점심			두부네모스테이크 ⁵ ⑥⑫	돈육구이 ⁵ ⑥⑫	순살안동찜닭 ⁵ ⑥⑫			
			콩나물무침 ⁵ ⑥	가지무침 ⁵ ⑥	★산멸치볶음 ⁵ ⑥			
오후 간식			김치(배추김치 ⁹)	김치(배추김치 ⁹)	김치(배추김치 ⁹)			
열량/단백질			300/11 kcal/g	250/11 kcal/g	303/17 kcal/g	292/10 kcal/g		
19			20			21		
오전 간식			현미밥 브로콜리된장국 ⁵ ⑥	백미밥 숙주맑은국 ⁵ ⑥	차조밥 김파국 ¹ ⑤⑥	●자연간식(찐단호박)		
점심			두부	자른매추리알장조림 ⁵ ⑥⑨	새우파프리카굴소스볶음 ⁵ ⑥⑨			
			부침*양념장 ⁵ ⑥	얼갈이무침 ⁵ ⑥	당근양파조무침 ⁵ ⑥			
오후 간식			고구마꿀조림 ⁵	김치(배추김치 ⁹)	김치(배추김치 ⁹)			
열량/단백질			312/9 kcal/g	226/9 kcal/g	296/19 kcal/g	334/15 kcal/g		
26			27			28		
오전 간식			시리얼 ⁵ * 우유 ²⁾	●신선과일(바나나)	현미차	●채소스틱(오이)		
점심			차조밥 소고기양배추국 ⁵ ⑥⑫	현미밥 새송이버섯맑은국 ⁵ ⑥	소고기소보로비빔밥 ⁵ ⑥⑫			
			달걀찜 ¹	돈육양념구이 ⁵ ⑥⑫	족파장국 ⁵ ⑥			
오후 간식			●자연간식(찐단호박) 보리차	김치(배추김치 ⁹)	김치(깍두기 ⁹)			
열량/단백질			426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g		

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기					돼지고기		닭고기	오리고기
	쌀(배)·현미·흑미·잡곡 포함			구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산	국내산	국내산	
	국내산			국	국내산	한우						
	김치			콩	수산물	◆ 가공 식품	해물완자전		미트볼			
배추·얼갈이·블등 포함			고춧가루	두부류	콩비지		오징어	돼지고기	닭고기	소고기		
국내산			국내산	국내산	국내산		산	국내산	국내산	국내산	국내산	
알레르기유발식품표시												
①난류			②우유		③메밀		④땅콩		⑤대두		⑥밀	
⑪복숭아			⑫토마토		⑬아황산류		⑭호두		⑮닭고기		⑯소고기	
									⑦고등어		⑧게	
									⑰오징어		⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	
									⑨새우		⑩돼지고기	
											⑲채	

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기	
	쌀·배 ^① ·현미 ^② ·흑미 ^③ ·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우							
	김치		콩	수산물		◆	훈제오리					
표시	배추·얼갈이·블등 포함		고춧가루	두부류		가공	오리고기					
	국내산		국내산	국내산		식품	국내산					
	알레르기 유발식품표시											
		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기	
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲채	

요일		월	화	수	목	금
		★기호표시안내★			1	2
후기	오전간식	▶ 중기이유식 제공순서는 시설상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경가능 ▶ 산과교실, 채소·육류는 영아 발달상태에 따라 약하거나 같아서 유대형으로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연산(새싹과일, 채소스틱, 전서류 등) ▶ 표시는 대체메뉴 ▶ 표시는 선택메뉴			영아용치즈② 데친당근스틱	자른씨없는포도
	점심				두부양파무른밥⑤	달걀근대무른밥⑤
	오후간식				김죽	바나나
열량(kcal)/단백질(g)					213/8	168/6
		5	6	7	8	9
후기	오전간식		배	단호박죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	
	점심		두부다시마무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	소고기참깨무른밥⑥	
	오후간식		팥이버섯죽	사과	연근죽	
열량(kcal)/단백질(g)			156/4	213/5	236/10	
		12	13	14	15	16
후기	오전간식	콩나물죽⑤	바나나	들깨무죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	배
	점심	두부김가루무른밥⑤	달걀가지무른밥⑥	치즈배추 무른밥②	달걀노른자당근무른밥①	소고기도라지무른밥⑥
	오후간식	감자매쉬	느타리버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리자	애호박죽	시래기죽
열량(kcal)/단백질(g)		177/6	179/7	241/8	247/9	188/6
		19	20	21	22	23
후기	오전간식	호상요구르트②	바나나	당근죽	영아용치즈② 데친당근스틱	사과
	점심	치즈브로콜리무른밥②	두부숙주무른밥⑤	달걀파프리카무른밥⑥	소고기팽이버섯무른밥⑥	달걀노른자채소 (양파, 당근)무른밥①
	오후간식	고구마매쉬	우영죽	김가루죽	시금치죽	미역죽
열량(kcal)/단백질(g)		233/8	184/5	204/7	232/10	208/5
		26	27	28	29	30
후기	오전간식	양배추죽	자른씨없는포도	옥수수죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	바나나
	점심	달걀노른자청경채무른밥①	두부애호박무른밥⑤	소고기양파무른밥⑥	달걀당근무른밥⑥	두부깻잎무른밥⑤
	오후간식	감자매쉬	새송이버섯죽	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리자	다시마죽	고구마죽
열량(kcal)/단백질(g)		208/6	186/5	213/8	214/10	197/5

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)	국내산	한우		닭고기		두부류			
					국내산		국내산			
					※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.					
알레르기유발식품표시	① 난류	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 게	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	