

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		소담어린이집	
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전 간식				데친당근 치즈 ^②	키위 결명자차	
점심				수수밥 감자맑은국 ^{⑤⑥} ◆생선가스탕 ^{①⑤⑥} 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	백미밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 닭볶음탕 ^{⑤⑥⑬} 새송이버섯무침 ^{⑤⑥} 배추김치 ^⑨	
오후 간식				간장비빔국수 ^{⑤⑥}	롤케익빵 ^{①②⑤⑥} *우유 ^②	
열량/ 단백질				451/19 kcal/g	417/18 kcal/g	
단백질						



5	6(국없는날)	7	8	9	10
오전 간식	개천절 대체공휴일	단호박죽	건블루베리 호상요구르트②	데친브로콜리 치즈②	우유미숫가루②④⑤⑥
점심	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫ 송송 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추김치⑨ 사과1/4	차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	찰살현미밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	한글날 가 나 마 바 다 라 사 아	닭고기필라프⑤⑥⑫⑩ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식		크림치즈빵①②⑤⑥ 우유②	숙갓우동⑤⑥	수제비⑤⑥	무채소전①⑤⑥ (당근,느타리,양파)
열량/ 단백질		470/19 kcal/g	454/21 kcal/g	456/21 kcal/g	423/20 kcal/g

12	13	14	15	16	17
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	파인애플 우유②	들깨우묵⑤⑥	파프리카 치즈②	배 보리차
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑫⑩ 배추김치⑨ 오렌지1/4	흑미밥 소고기무국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐감자 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	모닝빵&사과잼 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑩	우리밀로티시어 우유②
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	420/18 kcal/g	464/17 kcal/g

19	20(국없는날)	21	22	23♥생일식단♥	24
오전 간식	호상요구르트②	당근죽	바나나 우유②	오이 치즈②	사과 메밀차
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알간장조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑫⑩ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑩ 송송 김자반⑤ 파프리카야채무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스&소스①⑤⑥⑩ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐고구마 옥수수차	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	비건볶음쌀국수⑤⑥	치즈케이크①②⑤⑥*우유②
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	451/16 kcal/g	430/23 kcal/g	412/20 kcal/g	458/20 kcal/g

26	27	28	29	30	31
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	양송이죽	사과 우유②	단감 우영차	자른토마토⑫ 치즈②
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑩⑩ 배추김치⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ ◆오리훈제구이 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐단호박 보리차	카스테라①②⑤⑥ 우유②	칼국수⑤⑥	유부주먹밥⑤	물만두①⑤⑥⑩⑩⑩
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	454/19 kcal/g	463/18 kcal/g	409/19 kcal/g	376/17 kcal/g

원산지	밥·죽·누룽지				소고기				돼지고기		닭고기		산							
	쌀·백미·현미·흑미·잡알 포함				구이/볶음/찜		국내산		한우		국내산	국내산								
	국내산		국		국내산		한우													
표시	김치		콩		수산물		◆ 가공 식품	생선가스		케이준치킨		참치		해물완자전		오리훈제				
	배추(양파) 볶음 포함		고춧가루		두부류			콩비지		가공	대구		닭고기		다랑어		오징어		오리	
	국내산		국내산		국내산			국내산			산		국내산		국내산		원양산(태평양)		국내산	
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아		②우유 ⑫토마토		③메밀 ⑬야행산류		④땅콩 ⑭호두		⑤대두 ⑮닭고기		⑥밀 ⑯소고기		⑦고등어 ⑰오징어		⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑨새우 ⑩돼지고기		

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