

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			지혜어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안내★			1	2		
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)		●당근스틱 영아용 치즈②	●자른씨없는포도		
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ ▶돈육부추구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시					
	▶	대체메뉴					
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수⑤⑥	▶발효모닝빵⑫⑬⑭ 상하 유기농 우유②		
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		▶414/20 kcal/g	▶417/18 kcal/g		
5		6	7	8	9		
오전 간식		●배 상하 유기농 우유②	●사과	●브로콜리스틱 영아용 치즈②			
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 백김치⑨	백미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨			
오후 간식		썩갠우동⑤⑥	상금딸기롤⑫⑬⑭ 상하 유기농 우유②	수제비⑤⑥			
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	457/20 kcal/g	456/21 kcal/g			
12		13	14	15	16		
오전 간식	쌀프레이크⑤ 상하 유기농 우유②	●바나나 상하 유기농 우유②	●파프리카 스틱 영아용 치즈②	들깨무죽⑤⑥	●배		
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 소고기뭇국 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	해물간장볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 백김치⑨ 오렌지1/4	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑬ 열무나물무침⑤⑥ 백김치⑨		
오후 간식	●찐감자 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	크로와상①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②	▶감귤머핀①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②		
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	430/18 kcal/g	453/17 kcal/g	▶464/17 kcal/g		
19		20	21(국없는날)	22	23		
오전 간식	호상요구르트②	●바나나 상하 유기농 우유②	▶당근죽	●오이스틱 영아용 치즈②	●굴		
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 백김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑬⑮ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨		
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥		
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	▶451/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g		
26		27	28	29	30		
오전 간식	쌀프레이크⑤ 상하 유기농 우유②	●자른씨없는포도 상하 유기농 우유②	옥수수죽	●자른토마토⑫ 영아용 치즈②	●단감		
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑮ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑮ 백김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	●찐단호박 보리차	칼국수⑤⑥	소보루빵①②⑤⑥ 상하 유기농 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑬⑮	고구마맛탕⑤ 상하 유기농우유②		
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 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					
	김치		콩		◆ 가공 식품	해물완자전				
	배추·얼굴이 불동 포함		두부류	콩비지			오징어			
국내산		국내산	국내산			국내산				
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲잣

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