

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		신동아어린이집 ☎ 451 - 1828 발행일: 2026. 9. 15.	
작성자: 영양팀					
요일	월	화	수	목	금
				1	2
오전 간식				데친당근 * 치즈②	자른씨없는포도
점심				수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육불고기⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식				간장비빔국수⑤⑥	롤빵①②⑤⑥*우유②
열량/ 단백질				433/17	417/18
5		6♥부모→	7♥세곡실내놀이터♥	←8상담♥	9
오전 간식		배 * 우유②	단호박죽	데친브로콜리스틱 * 치즈②	
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑫ 중농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 배추김치⑨ 사과1/4	찰쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑫ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥ *우유②	수제비⑤⑥	
열량/ 단백질		447/19	470/19	456/21	
12♥인형극♥		13	14♥세곡천 만2세♥	15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	바나나 * 우유②	들깨무죽⑤⑥	파프리카스틱 * 치즈②	배
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 배추김치⑨ 오렌지1/4	흑미밥 소고기미역국⑫ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐감자 * 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑤⑥*우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫	두부텐더①⑤⑥
열량/ 단백질	440/18	444/18	453/17	447/20	414/17
19		20	21	22♥부모참여활동♥	23
오전 간식	호상요구르트②	바나나 * 우유②	당근죽②	오이스틱 * 치즈②	사과
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 자른메추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑫ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐고구마 * 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥*우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥
열량/ 단백질	442/17	430/23	426/16	458/18	421/17
26		27	28♥오감-반죽놀이♥	29	30
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	자른씨없는포도 * 우유②	누룽지죽	자른토마토⑫ * 치즈②	단감
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑫ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑫ 쪽파장국⑤⑥ 해물완자전⑤⑥⑨⑫⑫ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 훈제오리야채볶음⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐단호박 *보리차	칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ * 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑫	고구마맛탕⑤*우유②
열량/ 단백질	426/16	463/18	466/19	413/16	463/19

요일		월	화	수	목	금
					1	2
후기	오전간식				영아용치즈② 데친당근스틱	자른씨없는포도
	점심				두부양파무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮
	오후간식				김죽	바나나
열량(kcal)/단백질(g)					213/8	168/6
		5	6♥부모→	7♥세곡실내놀이터♥	←8상담♥	9
후기	오전간식		배	단호박죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	
	점심		두부다시마무른밥⑤	달걀노른자감자무른밥①	소고기참깨무른밥⑮	
	오후간식		팽이버섯죽	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	닭살가지무른밥⑮	치즈배추무른밥②	달걀노른자당근무른밥①	소고기도라지무른밥⑮
	오후간식	감자매쉬	느타리버섯죽	야채죽	애호박죽	시래기죽
열량(kcal)/단백질(g)		177/6	179/7	241/8	247/9	188/6
		19	20	21	22♥부모참여활동♥	23
후기	오전간식	호상요구르트②	바나나	당근죽	영아용치즈② 데친당근스틱	사과
	점심	치즈브로콜리무른밥②	두부숙주무른밥⑤	닭살파프리카무른밥⑮	소고기팽이버섯무른밥⑮	달걀노른자채소무른밥①
	오후간식	고구마매쉬	우영죽	김가루죽	참나물죽	미역죽
열량(kcal)/단백질(g)		233/8	184/5	204/7	232/10	208/5
		26	27	28♥오감-반죽놀이♥	29	30
후기	오전간식	양배추죽	자른씨없는포도	누룽지죽	사과	바나나
	점심	달걀노른자청경채무른밥①	두부애호박무른밥⑤	소고기양파무른밥⑮	두부당근무른밥⑮	두부깻잎무른밥⑤
	오후간식	단호박매쉬	새송이버섯죽	야채죽	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)		한우		닭고기		두부류			
	국내산		국내산		국내산		국내산			
	※ 식품의 수급 상황에 따라 매뉴얼 으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공시하시기 바랍니다.									
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잰