

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		구립수서행복한어린이집
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.
요일	월	화	수	목	금
	★기호표시안내★			1	2
오전 간식	●	자연간식 (과일채소, 찐서류)		●데친당근스틱*치즈②	●멜론*결명자차
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시			
	▶	대체메뉴		간장비빔국수⑤⑥	바나나국물라떼②*쌀과자
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		408/20 kcal/g	427/17 kcal/g
열량/ 단백질	서울미래발상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)		서울미래발상		
5(휴원)		6	7(국없는날)	8	9(휴원)
오전 간식		●사과*우유②	단호박죽	●데친브로콜리스틱*치즈②	
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ ●블루베리	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식		썩갠우동⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥*우유②	수제비⑤⑥	
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	470/19 kcal/g	456/21 kcal/g	
12		13	14	15(열린어린이집)	16
오전 간식	시리얼⑤*우유②	●파인애플*우유②	들깨무죽⑤⑥	●파프리카스틱*치즈②	●배*보리차
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추김치⑨ ●블루베리	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●찐감자*결명자차	김가루죽먹밥⑤⑥	크로와상①②⑤⑥*우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	두부텐더①⑤⑥
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	서울미래발상 418 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17 kcal/g
19		20	21(국없는날)	22(생일식단)	23
오전 간식	●블루베리*호상요구르트②	●사과*우유②	당근죽	●굴	●바나나*매밀차③
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈사태찜⑤⑥⑩ ●파인애플 배추김치⑨	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육볼고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●찐고구마*옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	완두앙금빵①②⑤⑥*우유②	케이크①②⑤⑥*요구르트②	마들렌①②⑤⑥*우유②
열량/ 단백질	474/18 kcal/g	430/23 kcal/g	451/16 kcal/g	470/20 kcal/g	480/18 kcal/g
26		27	28	29	30
오전 간식	시리얼⑤*우유②	●멜론*우유②	옥수수죽	●자른토마토스틱⑫*치즈②	●단감*우영차
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ ●블루베리	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	●찐단호박*보리차	칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥*우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑬	고구마맛탕⑤*우유②
열량/ 단백질	426/16 kcal/g	463/18 kcal/g	389/15 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19 kcal/g

원산지 표시	반·죽·누룽지		소고기				돼지고기		닭고기		오리고기			
	쌀·백미·현미·흑미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젖소				국내산		국내산		국내산	
	국내산		국	국내산	한우/육우/젖소									
	김치		콩											
	배추(열매) 불동 포함		고춧가루	두부류	콩비지									
	국내산		국내산	국내산	국내산									
	알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기		
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)			⑲잣		

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			구립수서행복한어린이집 발행일: 2026. 9. 15.	
작성자: 영양팀							
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안내★			1	2		
오전 간식	●	자연간식 (과일채소 쥬스류)		●데친당근스틱*치즈②	●멜론*결명자차		
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥	흑미밥 근대된장국⑤⑥		
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시		●삼치조림⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	달복음탕⑤⑥⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		
	▶	대체메뉴		간장비빔국수⑤⑥	바나나국물라떼②*쌀과자		
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		596/29 kcal/g	656/26 kcal/g		
열량/ 단백질	서울미래발상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)						
5(휴원)		6	7(국없는날)	8	9(휴원)		
오전 간식			●사과*우유②	단호박죽	●데친브로콜리스틱*치즈②		
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ●잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑬⑮ 송농 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ ●블루베리	참살현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨		
			숙갓우동⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥*우유②	수제비⑤⑥		
			651/27 kcal/g	688/27 kcal/g	670/31 kcal/g		
12		13	14	15(열린어린이집)	16		
오전 간식	시리얼⑤*우유②		●파인애플*우유②	들깨무죽⑤⑥	●파프리카스틱*치즈②	●배*보리차	
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 가지된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑮ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑮ 배추김치⑨ ●블루베리	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑮ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	●찐감자*결명자차		김가루주먹밥⑤⑥	크로와상①②⑤⑥*우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑮	두부텐더①⑤⑥	
	640/26 kcal/g		646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	657/29 kcal/g	636/26 kcal/g	
19		20	21(국없는날)	22(생일식단)	23		
오전 간식	●블루베리*호상요구르트②		●사과*우유②	당근죽	●굴	●바나나*메밀차③	
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ●자른메추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑮ 송농 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈사태찜⑤⑥⑩ ●파인애플 배추김치⑨	참살현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	
	●찐고구마*옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥	완두앙금빵①②⑤⑥*우유②	케이크①②⑤⑥*요구르트②	마들렌①②⑤⑥*우유②	
	682/25 kcal/g		625/34 kcal/g	658/24 kcal/g	687/29 kcal/g	702/25 kcal/g	
26		27	28	29	30		
오전 간식	시리얼⑤*우유②		●멜론*우유②	옥수수죽	●자른토마토스틱⑫*치즈②	●단감*우영차	
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑮ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑮ 쪽파장국⑤⑥ 김구이 배추김치⑨ ●블루베리	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑮ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
	●찐단호박*보리차		칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥*우유②	물만두①⑤⑥⑩⑮⑮	고구마맛탕⑤*우유②	
	620/23 kcal/g		677/26 kcal/g	562/21 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g	

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기				돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀·백미·현미·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우/육우/젓소			국내산	국내산	국내산	
	국내산		국	국내산	한우/육우/젓소						
	김치		콩								
	배추·열매·봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지						
	국내산		국내산	국내산	국내산						
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

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