

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)		어린이집/유치원
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 9. 15.
요일	월	화	수	목	금
	★기호표시안내★			1	2
오전 간식	● 자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(자른씨없는포도)
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ♦ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나국물라떼②*쌀과자
열량/ 단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			433/17 kcal/g	427/17 kcal/g
5		서울미래밥상 6	7(국없는날)	8	9
오전 간식	가을이 데굴데굴... 개천절 대체공휴일	●신선과일(블루베리) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②	한글날
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ ◆치킨가스(소스) ①⑤⑥⑮⑯ 양배추샐러드(유자드레싱) 배추김치⑨	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 바나나(1/3)액상요구르트②	수제비⑤⑥	
열량/ 단백질		447/19 kcal/g	479/20 kcal/g	456/21 kcal/g	
12		13	14	15	16
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	들깨무죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(배)
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑮⑯ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑮⑯ 배추김치⑨ 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●자연간식(찐감자), 케첩 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑮⑯⑰	빵류(쌀빵①②⑤⑥)*우유②
열량/ 단백질	440/18 kcal/g	444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	464/17 kcal/g
19		서울미래밥상 20	21(국없는날)	22	23
오전 간식	호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑮ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑮⑯ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 우영흑미자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤ ⑥⑮⑯ 송송 김밥 김자반⑤ 파프리카유자청 무침⑤⑥ 배추김치⑨ (햇살반 현장학습)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(프렌치토스트①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥
열량/ 단백질	442/17 kcal/g	430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	421/17 kcal/g
26		27	28	29	30
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(자른씨없는포도) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(단감)
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑮⑯ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑮ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥)딸기잼 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑮⑯	고구마맛탕⑤*우유②
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·잡곡 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우					
	김치		콩		수산물	◆ 가공 식품	해물완자전		치킨가스	
배추·얼갈이·농동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	오징어		오징어		닭고기	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기 ⑰잔

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			어린이집/유치원	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.	
요일	월	화	수	목	금		
	★기호표시안★			1	2		
오전 간식	● 자연간식 (과일채소쥬스류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●신선과일(자른사탕포도)		
점심	♣ 영아 섭취시 주의 ◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시 ▶ 대체메뉴			수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육허브구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑤ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	바나나국물라떼②*쌀과자		
열량/단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)			634/25 kcal/g	656/26 kcal/g		
5		서울미래밥상 6	7(국없는날)	8	9		
오전 간식		●신선과일(블루베리) 우유②	●신선과일(사과)	●채소스틱(데친브로콜리) 치즈②			
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ ◆치킨가스(소스) ①⑤⑥⑫⑬⑭ 양배추샐러드(유자드레싱) 배추김치⑨	참쌀현미밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨			
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 바나나(1/3)액상요구르트②	수제비⑤⑥			
열량/단백질		651/27 kcal/g	665/28 kcal/g	670/31 kcal/g			
12		13	14	15	16		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(파인애플) 우유②	들깨무죽⑤⑥	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●신선과일(배)		
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑤ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑪ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 배추김치⑨ 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑩ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	●자연간식(찐감자), 케첩 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	빵류(치즈빵①②⑤⑥) 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	빵류(쌀빵①②⑤⑥)*우유②		
열량/단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	679/28 kcal/g	657/29 kcal/g	686/24 kcal/g		
19		서울미래밥상 20	21(국없는날)	22	23		
오전 간식	♣건과일(건크랜베리) 호상요구르트②	●신선과일(바나나) 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●신선과일(귤)		
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양파덮밥⑤ ⑥⑬⑮ 송송 김밥 ⑤ 김자반⑤ 파프리카유자청 무침⑥ 배추김치⑨ (유아반 현장학습)	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	●자연간식(찐고구마) 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	빵류(프렌치토스트①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥		
열량/단백질	680/26 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g	648/26 kcal/g		
26		27	28	29	30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●신선과일(자른사탕포도) 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	●신선과일(단감)		
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑩⑪ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	●자연간식(찐단호박) 보리차	칼국수⑤⑥	빵류(모닝빵①②⑤⑥)딸기잼 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑪⑫⑬	고구마맛탕⑤*우유②		
열량/단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	676/28 kcal/g		

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기					돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀백미(현미·흑미·잡곡 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우			국내산	국내산	국내산
	국내산		국	국내산	한우					
	김치		콩		수산물	가공 식품	해물완자전		치킨가스	
배추·양파·대·감·고춧가루		두부류	콩비지	오징어	오징어		닭고기			
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		국내산			
알레르기 유발식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야채산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑲참치

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