

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 1-2세)			퍼스티어라벌어린이집					
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.					
요일	월		화	수	목	금					
	★기호표시안내★				1	2					
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)			●채소스틱(데친당근) 치즈②	●자른씨없는포도					
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시									
	▶	대체메뉴									
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	▶모닝빵①②⑤⑥*우유②					
열량/ 단백질	서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)			427/20 kcal/g	▶417/18 kcal/g					
5			서울미래발상 6	7 ♡가을운동회♡	8	9					
오전 간식			●블루베리 우유②	바나나	단호박스프②						
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	김밥①⑤⑥⑧⑫⑬ 과일주스 미니약과⑤⑥	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ 사과1/4						
오후 간식			숙갓우동⑤⑥	마들렌①②⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ 우유②						
열량/ 단백질			447/19 kcal/g	427/9 kcal/g	479/20 kcal/g						
12			13	14	15 ♡생일식단♡	16					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●파인애플 우유②	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●굴	●배					
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식	●찐감자 결명자차		김가루죽먹밥⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	케이크①②⑤⑥*우유②	두부텐더①⑤⑥					
열량/ 단백질	440/18 kcal/g		444/18 kcal/g	453/17 kcal/g	457/20 kcal/g	414/17 kcal/g					
19			서울미래발상 20	21(국없는날)	22	23					
오전 간식	호상요구르트②		●바나나 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●굴					
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑰ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑰ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식	●찐고구마 옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	▶모닝빵①②⑤⑥*우유②					
열량/ 단백질	442/17 kcal/g		430/23 kcal/g	426/16 kcal/g	458/18 kcal/g	▶480/18 kcal/g					
26			27	28	29	30 ★특별식(파스타데이)★					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●자른씨없는포도 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	블루베리밀크셰이크②					
점심	백미밥 소고기양배추국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑰⑱ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑰⑱ ◆미트볼구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 마늘빵①②⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 액상요구르트②					
오후 간식	●찐단호박 보리차		칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑯⑱	머핀①②⑤⑥*우유②					
열량/ 단백질	426/16 kcal/g		463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	622/24 kcal/g					
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기			
	쌀(백미,현미,흑미,찰 포함)		구이/볶음/찜	국내산	한우	국내산	국내산	국내산산			
	국내산		국	국내산	한우						
	김치		콩	수산물	◆해물완자전	미트볼					
배추(얇은)이 볶음 포함		고춧가루	두부류	콩비지	기공	오징어	돼지고기		닭고기		
국내산		국내산	국내산	국내산	식품	페루산	국내산		국내산		
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬야생산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기	⑰참

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)			퍼스티어라벌어린이집				
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 9. 15.				
요일	월	화	수	목	금					
	★기호표시안★			1	2					
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)		●채소스틱(데친당근) 치즈②	●자른씨없는포도					
점심	♣	영아 섭취시 주의		수수밥 감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨					
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시								
	▶	대체메뉴								
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴		간장비빔국수⑤⑥	▶모닝빵①②⑤⑥*우유②					
열량/ 단백질	서울미래발상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)		624/29 kcal/g	▶606/26 kcal/g					
5		서울미래발상 6	7 ♡가을운동회♡	8	9					
오전 간식		●블루베리 우유②	바나나	단호박스프②						
점심		차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이*양념장⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	김밥①⑤⑥⑧⑫⑬ 과일주스 미니약과⑤⑥	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ 사과1/4						
오후 간식		숙갓우동⑤⑥	마들렌①②⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ 우유②						
열량/ 단백질		651/27 kcal/g	646/14 kcal/g	701/29 kcal/g						
12		13	14	15 ♡생일식단♡	16					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●파인애플 우유②	●채소스틱(파프리카) 치즈②	●굴	●배					
점심	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 가지된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 설렁탕⑯ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식	●찐감자 결명자차	김가루주먹밥⑤⑥	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯	케이크①②⑤⑥*우유②	두부텐더①⑤⑥					
열량/ 단백질	640/26 kcal/g	646/26 kcal/g	657/29 kcal/g	667/29 kcal/g	636/26 kcal/g					
19		서울미래발상 20	21(국없는날)	22	23					
오전 간식	▶건크랜베리 호상요구르트②	●바나나 우유②	당근스프②	●채소스틱(오이) 치즈②	●굴					
점심	백미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑮ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑮⑯ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식	●찐고구마 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	▶모닝빵①②⑤⑥*우유②					
열량/ 단백질	▶682/25 kcal/g	625/34 kcal/g	620/23 kcal/g	672/25 kcal/g	▶702/256 kcal/g					
26		27	28	29	30 ★특별식(파스타데이)★					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●자른씨없는포도 우유②	옥수수죽	●채소스틱(자른토마토⑫) 치즈②	블루베리밀크셰이크②					
점심	백미밥 소고기양배죽국⑤⑥⑯ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑯ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑮ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	로제파스타②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ ◆미트볼구이①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 마늘빵①②⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 액상요구르트②					
오후 간식	●찐단호박 보리차	칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ 우유②	물만두①⑤⑥⑩⑮⑰	머핀①②⑤⑥*우유②					
열량/ 단백질	620/23 kcal/g	677/26 kcal/g	680/28 kcal/g	604/22 kcal/g	875/33 kcal/g					
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기			돼지고기	닭고기	오리고기		
	쌀백미(현미·흑미·잡곡 포함)		구이/볶음/찜	국내산		한우				
	국내산		국	국내산		한우	국내산	국내산		
	국내산		국	국내산		한우	국내산	국내산		
표시	김치		콩		수산물	◆해물완자전	미트볼			
	배추(얼갈이) 봄동 포함		고춧가루	두부류	콩비지	가공	오징어	돼지고기	닭고기	
	국내산		국내산	국내산	국내산	식품	페루산	국내산	국내산	
	국내산		국내산	국내산	국내산	식품	페루산	국내산	국내산	
알레르기유발식품표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧계 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨새우 ⑩돼지고기