

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,찐서유)			●데친당근, 치즈②	●배		
점심	♣	영아 섭취시 주의			수수밥	흑미밥		
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시			감자맑은국⑤⑥ ♣삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨		
	▶	대체메뉴						
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴			간장비빔국수⑤⑥	모닝롤빵⑫⑫⑫ *우유②		
열량/ 단백질	서울미래발전 서울시 공공급식 사업 (월 2회)				427/20kcal/g	417/18 kcal/g		
5			6	7(국없는날)	8 ♥생일식단♥	9		
오전 간식			●바나나,우유②	단호박스프②	●굴			
점심			차조밥 채개장⑤⑥ 두부구이⑤⑥ ♣잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑫ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 깍두기⑨ 사과1/4	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 돈사태찜⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨			
			숙갓우동⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥,우유②	케이크⑫⑫⑫ *우유②			
			447/19 kcal/g	470/19 kcal/g	457/20 kcal/g			
오후 간식								
열량/ 단백질								
12			13★특별식(파스타데이)★	14	15	16		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		블루베리밀크셰이크②	들깨무죽⑤⑥	●파프리카,치즈②	●배		
점심	기장밥 콩나물국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		로제파스타②⑤⑥⑫⑫⑫⑫ ◆미트볼구이①②⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 마늘빵①②⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 액상요구르트②	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실파국 찐만두①⑤⑥⑩⑫⑫⑫ 배추김치⑨ 오렌지1/4	흑미밥 설렁탕⑫ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑫ 도라지나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	●찐감자,결명자차		머핀⑫⑫⑫ *우유②	크로와상①②⑤⑥, 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫	두부텐더①⑤⑥		
	440/18 kcal/g		622/24 kcal/g	453/17 kcal/g	447/20 kcal/g	414/17kcal/g		
19			20	21(국없는날)	22	23		
오전 간식	호상요구르트②		●바나나,우유②	당근죽	●오이,치즈②	●굴		
점심	흑미밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ ♣자른메추리알계첩조림 ①⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑫ 김자반⑤ 파프리카유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
	●찐고구마,옥수수차		모듬어묵탕⑤⑥	빵류(후레쉬번①②⑤⑥) 우유②	비건볶음쌀국수⑤⑥	유부주먹밥⑤⑥		
	442/17kcal/g		430/23 kcal/g	451/16kcal/g	458/18 kcal/g	421/17kcal/g		
26			27	28	29	30		
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●키 워 우유②	옥수수죽	●자른토마토⑫, 치즈②	●사과		
점심	차조밥 소고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		현미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돈육양념구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기소보로비빔밥⑤⑥⑫ 쪽파장국⑤⑥ ◆해물완자전⑤⑥⑨⑫⑫ 배추김치⑨	수수밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 오리주물럭⑤⑥ 부추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑨⑫ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
	●찐단호박,보리차		칼국수⑤⑥	카스테라①②⑤⑥,우유②	물만두①⑤⑥⑩⑫⑫	고구마맛탕⑤*우유②		
	426/16 kcal/g		463/18 kcal/g	466/19 kcal/g	413/16 kcal/g	463/19kcal/g		
오후 간식								
열량/ 단백질								

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

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