

|                      |                                                                 |                                                        |                                                                          |                                             |                                                      |                                                     |                                     |                               |                          |                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------------|--------------------|
| 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 |                                                                 |                                                        | 2026년 10월 식단표 (일반형 0-2세)                                                 |                                             |                                                      | 청담르엘어린이집                                            |                                     |                               |                          |                    |
| 작성자: 영양팀             |                                                                 |                                                        |                                                                          |                                             |                                                      | 발행일: 2026. 9. 15.                                   |                                     |                               |                          |                    |
| 요일                   | 월                                                               | 화                                                      | 수                                                                        | 목                                           | 금                                                    | 토                                                   |                                     |                               |                          |                    |
|                      | ★기호표시안내★                                                        |                                                        |                                                                          | 1                                           | 2                                                    | 3                                                   |                                     |                               |                          |                    |
| 오전<br>간식             | ● 자연간식<br>(과일,채소,견과류)                                           |                                                        |                                                                          |                                             | 데천당근<br>치즈②                                          | 배                                                   |                                     |                               |                          |                    |
| 점심                   | ♣ 영아 섭취시 주의<br>♦ 가공식품 사용 시<br>원산지 표시<br>▶ 대체메뉴                  |                                                        |                                                                          |                                             | 수수밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨          | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑩<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨     |                                     |                               |                          |                    |
| 오후<br>간식             | 음영 계란알레르기<br>대체식 제공 메뉴                                          |                                                        |                                                                          |                                             | 간장비빔국수⑤⑥                                             | 바나나우유②*쌀과자                                          |                                     |                               |                          |                    |
| 열량/<br>단백질           | 서울미래밥상<br>서울시 공공급식<br>사업 (월 2회)                                 |                                                        |                                                                          |                                             | 427/20 kcal/g                                        | 430/17 kcal/g                                       |                                     |                               |                          |                    |
| 5                    |                                                                 | 서울미래밥상 6                                               | 7(국없는날)                                                                  |                                             | 8                                                    | 9                                                   | 10                                  |                               |                          |                    |
| 오전<br>간식             |                                                                 |                                                        | 바나나<br>우유②                                                               | 단호박스프②                                      | 데천브로콜리<br>치즈②                                        |                                                     |                                     | 우유미숫가루②④⑤⑥                    |                          |                    |
| 점심                   |                                                                 |                                                        | 차조밥<br>채개장⑤⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨                            | 돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑭<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>배추김치⑨<br>사과1/4 | 참쌀현미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑭<br>연근참깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ |                                                     |                                     | 닭고기필라프⑤⑥⑫⑭<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨ |                          |                    |
| 오후<br>간식             |                                                                 |                                                        | 숙갓우동⑤⑥                                                                   | 치즈빵①②⑤⑥<br>우유②                              | 수제비⑤⑥                                                |                                                     |                                     | 무채소전①⑤⑥<br>(당근,트타리,양파)        |                          |                    |
| 열량/<br>단백질           |                                                                 |                                                        | 447/19 kcal/g                                                            | 479/20 kcal/g                               | 456/21 kcal/g                                        |                                                     |                                     | 423/20 kcal/g                 |                          |                    |
| 12                   |                                                                 | 13                                                     | 14                                                                       | 15 현장학습                                     |                                                      | 16                                                  | 17                                  |                               |                          |                    |
| 오전<br>간식             | 시리얼⑤ * 우유②                                                      | 파인애플<br>우유②                                            | 들깨무죽⑤⑥                                                                   | 파프리카<br>치즈②                                 |                                                      | 배                                                   | 사과                                  |                               |                          |                    |
| 점심                   | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>도토리묵오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨               | 수수밥<br>가지된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑫<br>느타리버섯무침⑤⑥<br>깍두기⑨          | 해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑫<br>계란판국①⑤⑥<br>찐만두①⑤⑥⑩⑫⑭⑮<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                | 흑미밥<br>설렁탕⑫<br>스크램블에그①⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨  |                                                      | 현미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>소고기당면볶음⑤⑥⑫<br>도라지나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 양송이크림리조또②<br>케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑭⑮<br>배추김치⑨ |                               |                          |                    |
| 오후<br>간식             | 찐감자<br>결명자차                                                     | 김가루주먹밥⑤⑥                                               | 크로와상①②⑤⑥<br>우유②                                                          | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑭⑮⑯                          |                                                      | 두부텐더①⑤⑥                                             | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥                         |                               |                          |                    |
| 열량/<br>단백질           | 440/18 kcal/g                                                   | 444/18 kcal/g                                          | 498/23 kcal/g                                                            | 472/21 kcal/g                               |                                                      | 414/17 kcal/g                                       | 440/15 kcal/g                       |                               |                          |                    |
| 19                   |                                                                 | 서울미래밥상 20                                              | 21(국없는날)                                                                 |                                             | 22                                                   | 23                                                  | 24                                  |                               |                          |                    |
| 오전<br>간식             | 호상요구르트②                                                         | 바나나<br>우유②                                             | 당근스프②                                                                    |                                             | 자른토마토⑫<br>치즈②                                        | 굴                                                   | 오트밀죽②                               |                               |                          |                    |
| 점심                   | 흑미밥<br>콩비지찌개⑤⑥⑨<br>자른메추리알케첩조림<br>①⑤⑥⑫<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫<br>배추김치⑨ | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑫<br>우영흑임자소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨ | 닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑭<br>김자반⑤<br>파프리카유자청무침⑤⑥<br>배추김치⑨                               |                                             | 차조밥<br>무채국⑤⑥<br>소고기팽이버섯찜⑤⑥⑫<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 참쌀현미밥<br>맑은미역국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨    | 참치볶음밥⑤<br>아욱된장국⑤⑥<br>배추김치⑨          |                               |                          |                    |
| 오후<br>간식             | 찐고구마<br>옥수수차                                                    | 모듬어묵탕⑤⑥                                                | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유②                                                          |                                             | 비건볶음쌀국수⑤⑥                                            | 유부주먹밥⑤⑥                                             | 자른삶은달걀① *두유②                        |                               |                          |                    |
| 열량/<br>단백질           | 442/17 kcal/g                                                   | 430/23 kcal/g                                          | 426/16 kcal/g                                                            |                                             | 458/18 kcal/g                                        | 421/17 kcal/g                                       | 382/21 kcal/g                       |                               |                          |                    |
| 26 가족운동회             |                                                                 | 27                                                     | 28 ♥생일식단♥                                                                |                                             | 29                                                   | 30                                                  | 31                                  |                               |                          |                    |
| 오전<br>간식             | 시리얼⑤ * 우유②                                                      | 오이<br>치즈②                                              | 자른씨없는포도                                                                  |                                             | 옥수수죽                                                 | 단감                                                  | 쌀과자 * 현미차                           |                               |                          |                    |
| 점심                   | 차조밥<br>소고기양배추국⑤⑥⑫<br>달걀부침①⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                 | 현미밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨      | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑫<br>생선까스①⑤⑥*<br>소스①②⑤<br>그린샐러드<br>(양상추,토마토)①⑤⑥⑫<br>배추김치⑨ |                                             | 소고기소보로비빔밥⑤⑥⑫<br>쪽파장국⑤⑥<br>해물완자전⑤⑥⑨⑫⑭<br>깍두기⑨         | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑨⑫<br>두부조림⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨     | 잡채밥⑤⑥⑩<br>달걀파국①⑤⑥<br>배추김치⑨          |                               |                          |                    |
| 오후<br>간식             | 찐단호박<br>보리차                                                     | 칼국수⑤⑥                                                  | 롤케이크①②⑤⑥*우유②                                                             |                                             | 물만두①⑤⑥⑩⑫⑭⑮                                           | 치즈스틱①②⑤⑥                                            | 핫케이크①②⑤⑥<br>우유②                     |                               |                          |                    |
| 열량/<br>단백질           | 430/16 kcal/g                                                   | 426/18 kcal/g                                          | 480/15 kcal/g                                                            |                                             | 381/16 kcal/g                                        | 462/23 kcal/g                                       | 425/15 kcal/g                       |                               |                          |                    |
| 원산지<br>표시            | 밥·죽·누룽지                                                         |                                                        | 소고기                                                                      |                                             |                                                      | 돼지고기                                                | 닭고기                                 | 오리고기                          |                          |                    |
|                      | 쌀·백미·현미·후미·잡쌀 포함                                                |                                                        | 구이/볶음/찜                                                                  | 국내산                                         | 한우                                                   | 국내산                                                 | 국내산                                 | 국내산                           |                          |                    |
|                      | 국내산                                                             |                                                        | 국                                                                        | 국내산                                         |                                                      |                                                     |                                     |                               |                          |                    |
|                      | 김치                                                              |                                                        | 콩                                                                        | 수산물                                         |                                                      |                                                     |                                     |                               |                          |                    |
| 표시                   | 배추(열매) 불동 포함                                                    |                                                        | 고춧가루                                                                     | 두부류                                         | 콩비지                                                  | 삼치                                                  | 오징어                                 | 가공<br>식품                      |                          |                    |
|                      | 국내산                                                             |                                                        | 국내산                                                                      | 국내산                                         | 국내산                                                  | 국내산                                                 | 국내산                                 |                               |                          |                    |
|                      | 국내산                                                             |                                                        | 국내산                                                                      | 국내산                                         | 국내산                                                  | 국내산                                                 | 국내산                                 |                               |                          |                    |
| 알레르기유발식품표시           |                                                                 | ①난류<br>⑪복숭아                                            | ②우유<br>⑫토마토                                                              | ③메밀<br>⑬아황산류                                | ④땅콩<br>⑭호두                                           | ⑤대두<br>⑮닭고기                                         | ⑥밀<br>⑯소고기                          | ⑦고등어<br>⑰오징어                  | ⑧계<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | ⑨새우<br>⑩돼지고기<br>⑰참 |

| 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터                                     |                                                                                   |                                               | 2026년 10월 식단표 (일반형 3-5세)                                                          |                                                                           |                                                                                     | 청담르엘어린이집                                            |                                                                                     |      |      |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|------|
| 작성자: 영양팀                                                 |                                                                                   |                                               |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     | 발행일: 2026. 9. 15.                                   |                                                                                     |      |      |
| 요일                                                       | 월                                                                                 |                                               | 화                                                                                 | 수                                                                         | 목                                                                                   | 금                                                   | 토                                                                                   |      |      |
|                                                          | ★기호표시안내★                                                                          |                                               |                                                                                   |                                                                           | 1                                                                                   | 2                                                   | 3                                                                                   |      |      |
| 오전<br>간식                                                 | ●                                                                                 | 자연간식<br>(과일채소, 쥬스류)                           |  |                                                                           | 데친당근<br>치즈②                                                                         | 배                                                   |  |      |      |
| 점심                                                       | ♣                                                                                 | 영아 섭취시 주의                                     |                                                                                   |                                                                           | 수수밥<br>감자맑은국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                         | 흑미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑫<br>새송이버섯무침⑤⑥<br>배추김치⑨     |                                                                                     |      |      |
|                                                          | ◆                                                                                 | 가공식품 사용 시<br>원산지 표시                           |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     |                                                     |                                                                                     |      |      |
|                                                          | ▶                                                                                 | 대체메뉴                                          |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     |                                                     |                                                                                     |      |      |
| 오후<br>간식                                                 | 음영                                                                                | 계란알레르기<br>대체식 제공 메뉴                           |                                                                                   |                                                                           | 간장비빔국수⑤⑥                                                                            | 바나나우유②*쌀과자                                          |                                                                                     |      |      |
| 열량/<br>단백질                                               | 서울미래밥상                                                                            | 서울시 공공급식<br>사업 (월 2회)                         |                                                                                   | 624/29 kcal/g                                                             | 606/24 kcal/g                                                                       |                                                     |                                                                                     |      |      |
| 5                                                        |                                                                                   |                                               | 서울미래밥상 6                                                                          | 7(국없는날)                                                                   |                                                                                     | 8                                                   | 9                                                                                   | 10   |      |
| 오전<br>간식                                                 |  | 바나나<br>우유②                                    | 단호박스프②                                                                            | 데친브로콜리<br>치즈②                                                             |  | 우유미숫가루②④⑤⑥                                          |                                                                                     |      |      |
| 점심                                                       |                                                                                   | 차조밥<br>채개장⑤⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>깍두기⑨ | 돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬<br>토마토달걀볶음①⑤⑫<br>배추김치⑨<br>사과1/4                                       | 참쌀현미밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>소고기장조림⑤⑥⑩<br>연근참깨소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨                      |                                                                                     | 닭고기필라프⑤⑥⑫⑬<br>미소장국⑤⑥<br>배추김치⑨                       |                                                                                     |      |      |
|                                                          |                                                                                   | 숙갓우동⑤⑥                                        | 치즈빵①②⑤⑥<br>우유②                                                                    | 수제비⑤⑥                                                                     |                                                                                     | 무채소전①⑤⑥<br>(당근, 느타리, 양파)                            |                                                                                     |      |      |
|                                                          |                                                                                   | 651/27 kcal/g                                 | 701/29 kcal/g                                                                     | 670/31 kcal/g                                                             |                                                                                     | 591/29 kcal/g                                       |                                                                                     |      |      |
| 12                                                       |                                                                                   |                                               | 13                                                                                | 14                                                                        | 15 현장학습                                                                             | 16                                                  | 17                                                                                  |      |      |
| 오전<br>간식                                                 | 시리얼⑤ * 우유②                                                                        |                                               | 파인애플<br>우유②                                                                       | 들깨무죽⑤⑥                                                                    | 파프리카<br>치즈②                                                                         | 배                                                   | 사과                                                                                  |      |      |
| 점심                                                       | 기장밥<br>콩나물국⑤⑥<br>돈육두루치기⑤⑥⑩<br>도토리묵오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                 |                                               | 수수밥<br>가지된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑫<br>느타리버섯무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                     | 해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩<br>계란파프리카①⑤⑥<br>찐만두①⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨               | 흑미밥<br>설렁탕⑩<br>스크램블에그①⑤<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                          | 현미밥<br>시래기된장국⑤⑥<br>소고기당면볶음⑤⑥⑫<br>도라지나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨ | 양송이크림리조또②<br>케이준샐러드①②⑤⑥⑫⑬⑭<br>배추김치⑨                                                 |      |      |
|                                                          | 찐감자<br>결명자차                                                                       |                                               | 김가루주먹밥⑤⑥                                                                          | 크로와상①②⑤⑥<br>우유②                                                           | 토마토스파게티<br>②⑤⑥⑫⑬⑭⑮                                                                  | 두부텐더①⑤⑥                                             | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥                                                                         |      |      |
|                                                          | 640/26 kcal/g                                                                     | 646/26 kcal/g                                 | 731/33 kcal/g                                                                     | 694/30 kcal/g                                                             | 636/26 kcal/g                                                                       | 677/23 kcal/g                                       |                                                                                     |      |      |
| 19                                                       |                                                                                   |                                               | 서울미래밥상 20                                                                         | 21(국없는날)                                                                  |                                                                                     | 22                                                  | 23                                                                                  | 24   |      |
| 오전<br>간식                                                 | 호상요구르트②                                                                           |                                               | 바나나<br>우유②                                                                        | 당근스프②                                                                     | 자른토마토⑫<br>치즈②                                                                       | 굴                                                   | 오트밀죽②                                                                               |      |      |
| 점심                                                       | 흑미밥<br>콩비지찌개⑤⑥⑨<br>자른메추리알케첩조림<br>①⑤⑥⑫<br>브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧⑫<br>배추김치⑨                   |                                               | 기장밥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>새우살숙주볶음⑤⑥⑨⑩<br>우영흑임자소스무침①⑤⑥<br>깍두기⑨                            | 닭살양파덮밥⑤⑥⑫⑬<br>김자반⑤<br>파프리카우자청무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                | 차조밥<br>무채국⑤⑥<br>소고기팽이버섯찜⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                      | 참쌀현미밥<br>맑은미역국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤⑥<br>배추김치⑨    | 참치볶음밥⑤<br>아욱된장국⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |      |      |
|                                                          | 찐고구마<br>옥수수차                                                                      |                                               | 모듬어묵탕⑤⑥                                                                           | 후레쉬번①②⑤⑥<br>우유②                                                           | 비건볶음쌀국수⑤⑥                                                                           | 유부주먹밥⑤⑥                                             | 자른삶은달걀① *두유②                                                                        |      |      |
|                                                          | 650/25 kcal/g                                                                     | 625/34 kcal/g                                 | 620/23 kcal/g                                                                     | 672/25 kcal/g                                                             | 648/26 kcal/g                                                                       | 554/31 kcal/g                                       |                                                                                     |      |      |
| 26 가족운동회                                                 |                                                                                   |                                               | 27                                                                                | 28 ♥생일식단♥                                                                 |                                                                                     | 29                                                  | 30                                                                                  | 31   |      |
| 오전<br>간식                                                 | 시리얼⑤ * 우유②                                                                        |                                               | 오이<br>치즈②                                                                         | 자른씨없는포도                                                                   | 옥수수죽                                                                                | 단감                                                  | 쌀과자 * 현미차                                                                           |      |      |
| 점심                                                       | 차조밥<br>소고기양배추국⑤⑥⑫<br>달걀부침①⑤<br>청경채나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   |                                               | 현미밥<br>새송이버섯맑은국⑤⑥<br>돈육양념구이⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                 | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>생선까스①⑤⑥*<br>소스①②⑤<br>그린샐러드<br>(양상추, 토마토)①⑤⑥⑫<br>배추김치⑨ | 소고기소보로비빔밥⑤⑥⑩<br>쪽파장국⑤⑥<br>해물완자전⑤⑥⑨⑫⑬<br>깍두기⑨                                        | 기장밥<br>순살감자탕⑤⑥⑨⑩<br>두부조림⑤⑥<br>미역줄기볶음⑤⑥<br>배추김치⑨     | 잡채밥⑤⑥⑩<br>달걀파국①⑤⑥<br>배추김치⑨                                                          |      |      |
|                                                          | 찐단호박<br>보리차                                                                       |                                               | 칼국수⑤⑥                                                                             | 롤케이크①②⑤⑥*우유②                                                              | 물만두①⑤⑥⑩⑫⑬                                                                           | 치즈스틱①②⑤⑥                                            | 핫케이크①②⑤⑥<br>우유②                                                                     |      |      |
|                                                          | 625/23 kcal/g                                                                     | 624/26 kcal/g                                 | 702/22 kcal/g                                                                     | 587/25 kcal/g                                                             | 712/35 kcal/g                                                                       | 617/22 kcal/g                                       |                                                                                     |      |      |
| 원산지<br>표시                                                | 밥·죽·누룽지                                                                           |                                               | 소고기                                                                               |                                                                           |                                                                                     | 돼지고기                                                | 닭고기                                                                                 | 오리고기 |      |
|                                                          | 쌀백미(현미·흑미·잡곡 포함)                                                                  |                                               | 구이/볶음/찜                                                                           | 국내산                                                                       | 한우                                                                                  | 국내산                                                 | 국내산                                                                                 | 국내산  |      |
|                                                          | 국내산                                                                               |                                               | 국                                                                                 | 국내산                                                                       |                                                                                     | 국내산                                                 | 국내산                                                                                 |      |      |
|                                                          | 표시                                                                                | 김치                                            |                                                                                   | 콩                                                                         | 수산물                                                                                 | ◆                                                   | 만두                                                                                  | 베이컨  | 생선까스 |
| 배추(양파) 불동 포함                                             |                                                                                   | 고춧가루                                          | 두부류                                                                               | 콩비지                                                                       | 삼치                                                                                  | 오징어                                                 | 가공                                                                                  | 식품   |      |
| 국내산                                                      |                                                                                   | 국내산                                           | 국내산                                                                               | 국내산                                                                       | 국내산                                                                                 | 국내산                                                 | 국내산                                                                                 | 국내산  | 국내산  |
| 알레르기 유발식품 표시                                             |                                                                                   |                                               |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     |                                                     |                                                                                     |      |      |
| ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기                 |                                                                                   |                                               |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     |                                                     |                                                                                     |      |      |
| ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 |                                                                                   |                                               |                                                                                   |                                                                           |                                                                                     |                                                     |                                                                                     |      |      |

|                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------------------|--------------------|
| 강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터 |                                                                                                                                   | 2026년 10월 식단표 (일반형 0-2세)                                                                                                               |                                                                                                                                                           |                                                                                                              | 청담르엘어린이집                                                                                                 |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
| 작성자: 영양팀             |                                                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                              | 발행일: 2026. 9. 15.                                                                                        |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
| 요일                   | 월                                                                                                                                 | 화                                                                                                                                      | 수                                                                                                                                                         | 목                                                                                                            | 금                                                                                                        | 토                                                                                                     |            |              |                          |                    |
|                      | ★기호표시안내★                                                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           | 1                                                                                                            | 2                                                                                                        | 3                                                                                                     |            |              |                          |                    |
| 오전 간식                | 자연간식 (과일,채소,찐서류)                                                                                                                  | <알레르기대상자><br>● 김*연: 원살생선 -> 제거 후 제공<br>● 박*아: 땅콩, 귀리, 계란 -> 제거/원물대체<br>● 정*기: 땅콩(견과류), 계란 -> 제거/대체 (원물 섭취 불가능)<br>● 이*린: 땅콩 -> 제거 후 제공 |                                                                                                                                                           | 데친당근 치즈 <sup>2</sup>                                                                                         | 배                                                                                                        |                    |            |              |                          |                    |
| 점심                   | 영아 섭취시 주의                                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           | 수수밥<br>감자맑은국 <sup>5,6</sup><br>●삼치구이 <sup>5,6</sup><br>(대체:계란구이)<br>청포묵무침 <sup>5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup> | 흑미밥<br>근대된장국 <sup>5,6</sup><br>닭볶음탕 <sup>5,6,15</sup><br>새송이버섯무침 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>     |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
|                      | 가공식품 사용 시 원산지 표시                                                                                                                  |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
|                      | 대체메뉴                                                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                          |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
| 오후 간식                | 음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴                                                                                                               |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           | 간장비빔국수 <sup>5,6</sup>                                                                                        | 바나나우유 <sup>2</sup> *쌀과자                                                                                  |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
| 열량/단백질               | 서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)                                                                                                         |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           | 427/20 kcal/g                                                                                                | 430/17 kcal/g                                                                                            |                                                                                                       |            |              |                          |                    |
| 5                    |                                                                                                                                   | 서울미래밥상 6                                                                                                                               | 7(국없는날)                                                                                                                                                   |                                                                                                              | 8                                                                                                        | 9                                                                                                     |            |              |                          |                    |
| 오전 간식                |                                                  | 바나나 우유 <sup>2</sup>                                                                                                                    | 단호박스프 <sup>2</sup>                                                                                                                                        | 데친브로콜리 치즈 <sup>2</sup>                                                                                       |                       | 우유미숫가루 <sup>2,4,5,6</sup>                                                                             |            |              |                          |                    |
| 점심                   |                                                                                                                                   | 차조밥<br>채개장 <sup>5,6</sup><br>두부구이*양념장 <sup>5,6</sup><br>잔멸치볶음 <sup>5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                                       | 돈육자장밥 <sup>2,5,6,10,15,16</sup><br>●토마토달걀볶음 <sup>1,5,12</sup> (대체:토마토두부구이)<br>배추김치 <sup>9</sup><br>사과1/4                                                  | 참살현미밥<br>배추맑은국 <sup>5,6</sup><br>소고기장조림 <sup>5,6,16</sup><br>연근참깨소스무침 <sup>1,5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>   |                                                                                                          | 닭고기필라프 <sup>5,6,15,18</sup><br>미소장국 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                               |            |              |                          |                    |
| 오후 간식                |                                                                                                                                   | 숙갓우동 <sup>5,6</sup>                                                                                                                    | 치즈빵 <sup>1,2,5,6</sup><br>우유 <sup>2</sup>                                                                                                                 | 수제비 <sup>5,6</sup>                                                                                           |                                                                                                          | 무채소전 <sup>1,5,6</sup><br>(당근,느타리,양파)                                                                  |            |              |                          |                    |
| 열량/단백질               |                                                                                                                                   | 447/19 kcal/g                                                                                                                          | 479/20 kcal/g                                                                                                                                             | 456/21 kcal/g                                                                                                |                                                                                                          | 423/20 kcal/g                                                                                         |            |              |                          |                    |
| 12                   |                                                                                                                                   | 13                                                                                                                                     | 14                                                                                                                                                        | 15 현장학습                                                                                                      | 16                                                                                                       | 17                                                                                                    |            |              |                          |                    |
| 오전 간식                | 시리얼 <sup>5</sup> * 우유 <sup>2</sup>                                                                                                | 파인애플 우유 <sup>2</sup>                                                                                                                   | 들깨무죽 <sup>5,6</sup>                                                                                                                                       | 파프리카 치즈 <sup>2</sup>                                                                                         | 배                                                                                                        | 사과                                                                                                    |            |              |                          |                    |
| 점심                   | 기장밥<br>콩나물국 <sup>5,6</sup><br>돈육두루치기 <sup>5,6,10</sup><br>도토리묵오이무침 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                            | 수수밥<br>가지된장국 <sup>5,6</sup><br>닭갈비 <sup>5,6,15</sup><br>느타리버섯무침 <sup>5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                                     | 해물굴소스볶음밥 <sup>5,6,9,18</sup><br>●계란팓국 <sup>1,5,6</sup><br>(대체:맑은팓국)<br>찐만두 <sup>1,5,6,10,15,16,18</sup><br>청경채나물 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>      | 흑미밥<br>설렁탕 <sup>16</sup><br>●스크램블에그 <sup>1,5</sup><br>(대체:두부조림)<br>애호박나물 <sup>5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>  | 현미밥<br>시래기된장국 <sup>5,6</sup><br>소고기당면볶음 <sup>5,6,16</sup><br>도라지나물무침 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> | 양송이크림리조또 <sup>2</sup><br>케이준샐러드 <sup>1,2,5,6,12,15,16</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                      |            |              |                          |                    |
| 오후 간식                | 찐감자 결명자차                                                                                                                          | 김가루주먹밥 <sup>5,6</sup>                                                                                                                  | 크로와상 <sup>1,2,5,6</sup><br>우유 <sup>2</sup>                                                                                                                | 토마토스파게티 <sup>2,5,6,12,15,16,18</sup>                                                                         | 두부텐더 <sup>1,5,6</sup>                                                                                    | 딸기잼샌드위치 <sup>1,2,5,6</sup>                                                                            |            |              |                          |                    |
| 열량/단백질               | 440/18 kcal/g                                                                                                                     | 444/18 kcal/g                                                                                                                          | 498/23 kcal/g                                                                                                                                             | 472/21 kcal/g                                                                                                | 414/17 kcal/g                                                                                            | 440/15 kcal/g                                                                                         |            |              |                          |                    |
| 19                   |                                                                                                                                   | 서울미래밥상 20                                                                                                                              | 21(국없는날)                                                                                                                                                  |                                                                                                              | 22                                                                                                       | 23                                                                                                    |            |              |                          |                    |
| 오전 간식                | 호상요구르트 <sup>2</sup>                                                                                                               | 바나나 우유 <sup>2</sup>                                                                                                                    | 당근스프 <sup>2</sup>                                                                                                                                         | 자른토마토 치즈 <sup>2</sup>                                                                                        | 굴                                                                                                        | 오토밀죽 <sup>2</sup>                                                                                     |            |              |                          |                    |
| 점심                   | 흑미밥<br>콩비지찌개 <sup>5,6,9</sup><br>●자른메추리알계첩조림 <sup>1,5,6,12</sup> (대체:돈불고기)<br>브로콜리맛살무침 <sup>1,5,6,8,12</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> | 기장밥<br>얼갈이된장국 <sup>5,6</sup><br>새우살숙주볶음 <sup>5,6,9,18</sup><br>우영흑임자소스무침 <sup>1,5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                          | 닭살양파덮밥 <sup>5,6,15,18</sup><br>김자반 <sup>5</sup><br>파프리카유자청무침 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                                                          | 차조밥<br>무채국 <sup>5,6</sup><br>소고기팽이버섯찜 <sup>5,6,16</sup><br>시금치나물 <sup>5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>          | 참살현미밥<br>맑은미역국 <sup>5,6</sup><br>돈육불고기 <sup>5,6,10</sup><br>감자채볶음 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>    | 참치볶음밥 <sup>5</sup><br>아욱된장국 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>                                       |            |              |                          |                    |
| 오후 간식                | 찐고구마 옥수수차                                                                                                                         | 모듬어묵탕 <sup>5,6</sup>                                                                                                                   | 후레쉬번 <sup>1,2,5,6</sup><br>우유 <sup>2</sup>                                                                                                                | 비건볶음쌀국수 <sup>5,6</sup>                                                                                       | 유부주먹밥 <sup>5,6</sup>                                                                                     | 자른삶은달걀 <sup>1</sup> *두유 <sup>2</sup>                                                                  |            |              |                          |                    |
| 열량/단백질               | 442/17 kcal/g                                                                                                                     | 430/23 kcal/g                                                                                                                          | 426/16 kcal/g                                                                                                                                             | 458/18 kcal/g                                                                                                | 421/17 kcal/g                                                                                            | 382/21 kcal/g                                                                                         |            |              |                          |                    |
| 26 가족운동회             |                                                                                                                                   | 27                                                                                                                                     | 28 ♥생일식단♥                                                                                                                                                 |                                                                                                              | 29                                                                                                       | 30                                                                                                    |            |              |                          |                    |
| 오전 간식                | 시리얼 <sup>5</sup> * 우유 <sup>2</sup>                                                                                                | 오이 치즈 <sup>2</sup>                                                                                                                     | 자른씨없는포도                                                                                                                                                   |                                                                                                              | 옥수수죽                                                                                                     | 단감                                                                                                    |            |              |                          |                    |
| 점심                   | 차조밥<br>소고기양배추국 <sup>5,6,16</sup><br>●달걀부침 <sup>1,5</sup><br>(대체:연두부&양념장)<br>청경채나물 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup>             | 현미밥<br>새송이버섯맑은국 <sup>5,6</sup><br>돈육양념구이 <sup>5,6,10</sup><br>콩나물무침 <sup>5,6</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>                                 | 백미밥<br>소고기미역국 <sup>5,6,16</sup><br>●생선가스 <sup>1,5,6</sup><br>(대체:계란구이)*소스 <sup>1,2,5</sup><br>그린샐러드<br>(양상추,토마토) <sup>1,5,6,12</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> |                                                                                                              | 소고기소보로비빔밥 <sup>5,6,16</sup><br>쪽파장국 <sup>5,6</sup><br>해물완자전 <sup>5,6,9,17,18</sup><br>깍두기 <sup>9</sup>   | 기장밥<br>순살감자탕 <sup>5,6,9,10</sup><br>두부조림 <sup>5,6</sup><br>미역줄기볶음 <sup>5,6</sup><br>배추김치 <sup>9</sup> |            |              |                          |                    |
| 오후 간식                | 찐단호박 보리차                                                                                                                          | 칼국수 <sup>5,6</sup>                                                                                                                     | 롤케이크 <sup>1,2,5,6</sup> *우유 <sup>2</sup>                                                                                                                  |                                                                                                              | 물만두 <sup>1,5,6,10,16,18</sup>                                                                            | 치즈스틱 <sup>1,2,5,6</sup>                                                                               |            |              |                          |                    |
| 열량/단백질               | 430/16 kcal/g                                                                                                                     | 426/18 kcal/g                                                                                                                          | 480/15 kcal/g                                                                                                                                             |                                                                                                              | 381/16 kcal/g                                                                                            | 462/23 kcal/g                                                                                         |            |              |                          |                    |
| 원산지 표시               |                                                                                                                                   | 밥·죽·누룽지                                                                                                                                |                                                                                                                                                           | 소고기                                                                                                          |                                                                                                          | 돼지고기                                                                                                  | 닭고기        | 오리고기         |                          |                    |
|                      |                                                                                                                                   | 쌀백미(현미·하미·잡쌀 포함)                                                                                                                       |                                                                                                                                                           | 구이/볶음/찜                                                                                                      | 한우                                                                                                       | 국내산                                                                                                   | 국내산        | 국내산          |                          |                    |
|                      |                                                                                                                                   | 국내산                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           | 국                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                       |            |              | 국내산                      |                    |
|                      |                                                                                                                                   | 김치                                                                                                                                     |                                                                                                                                                           | 콩                                                                                                            |                                                                                                          |                                                                                                       |            |              | 수산물                      |                    |
|                      |                                                                                                                                   | 배추(양배추) 분동 포함                                                                                                                          | 고춧가루                                                                                                                                                      | 두부류                                                                                                          | 콩비지                                                                                                      | 삼치                                                                                                    | 오징어        | 가공 식품        |                          |                    |
|                      |                                                                                                                                   | 국내산                                                                                                                                    | 국내산                                                                                                                                                       | 국내산                                                                                                          | 국내산                                                                                                      | 국내산                                                                                                   | 국내산        | 국내산          |                          |                    |
|                      |                                                                                                                                   | 국내산                                                                                                                                    | 국내산                                                                                                                                                       | 국내산                                                                                                          | 국내산                                                                                                      | 국내산                                                                                                   | 국내산        | 국내산          |                          |                    |
| 알레르기유발식품표시           |                                                                                                                                   | ①난류<br>⑪복숭아                                                                                                                            | ②우유<br>⑫토마토                                                                                                                                               | ③메밀<br>⑬아황산류                                                                                                 | ④땅콩<br>⑭호두                                                                                               | ⑤대두<br>⑮닭고기                                                                                           | ⑥밀<br>⑯소고기 | ⑦고등어<br>⑰오징어 | ⑧게<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) | ⑨새우<br>⑩돼지고기<br>⑰잣 |