

	월	화	수	목	금	토									
				1	2 [일모아!의날]	3 [개천절]									
오전간식				자른포도(제철과일)	달걀아욱죽⑤⑥⑧⑩	 개천절									
점심				기장밥(잡곡밥) 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑧ ▶매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨										
				잼샌드위치(빵)①②⑤⑥/우유②	무지개떡(떡)/우유②										
				574/25	674/29										
오후간식															
영양단백질															
	5 [대체육요일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10									
오전간식		파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	배(제철과일)	바나나/짜먹는요구르트②		우유②									
점심		수수밥(잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑧ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀하이라이스②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭⑮ [송농] 가지나물⑤⑥ ▶양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨	차조밥(잡곡밥) 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤⑩ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위(제철과일)									
		감자전⑤/보리차	찐(군)고구마/우유②	마들렌①②⑤⑥											
		512/24	624/17	586/25		418/17									
오후간식															
영양단백질															
	12	13	14	15	16	17									
오전간식	바나나(제철과일)	토마토(채소)스틱① /치즈②	오렌지(제철과일)	다진견과류④/떠먹는요구르트②	파인애플(제철과일)	두유⑤									
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매은제육볶음⑤⑥⑧ ▶상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	▶쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑧⑩ 실팍장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥(잡곡밥) 청경채맑은국 달걀채소조림⑤⑥⑧ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑧ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨	버섯명양밥*양념장⑤⑥ 수제비국④ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨									
	우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	▶두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은(구운)달걀①/우유②	속갓우동⑤⑥	증편(떡)/우유②										
	608/25	517/25	620/26	564/24	663/25	458/20									
오후간식															
영양단백질															
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24									
오전간식	키위(제철과일)	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	단감(제철과일)	사과(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑤/우유②)	우유②									
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑧ ▶유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	수수밥(잡곡밥) 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ [송농] 버섯잡채⑤⑥ ▶과일샐러드② 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑧ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깨잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨									
	팔방(빵)①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레(채)	우영주먹밥⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	수리취떡(떡)/보리차(차)										
	642/28	596/29	679/28	587/19	594/23	422/14									
오후간식															
영양단백질															
	26	27	28	29	30	31									
오전간식	귤(제철과일)	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	바나나(제철과일)	(온)연두부*양념장⑤⑥	감/식혜	우유②									
점심	쌀밥 안매은김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑧ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	흑미밥(잡곡밥) 쇠고기묵국⑤ (불)어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 둘개양팍국⑤⑥ ▶파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	기장밥(잡곡밥) 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ▶아욱나물⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선까스타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑧ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②									
	모닝빵(빵)①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차(차)	단호박찜/두유⑤	미니토스트(빵)①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②										
	576/24	594/21	550/20	669/27	676/21	417/19									
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	수산물							
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	국내산	수입산	산	산	산	산	산	
	산	산	산	산	산	산	산	□한우 □국우 □젖 소	산	산	산	산	산	산	
	식욕가공품	미트볼 구이(돼지고기:00산)													
수산물이공품	(불)어묵조림(00: 직접기업), 생선까스*타르타르소스(명태:00산)													(*연육: 복합원재료로 삭제 가능)	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭효도 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참깨 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.														

기호표시 안내	
[]	선택메뉴(미 제공시 삭제)
☐	비가열 조리 식재료(세척 및 소독)
♫	만3~5세 식단과 조리법 차이(잘게, 무르게)

구립창의나라어린이집

(만 1~2세 10월 식단)



발행처	영등포구어린이·사회복지 급식관리지원센터 영양기획팀
세부유형	만1~2세 일반형 (일반간식)
발행일	2026.9.18

	월	화	수	목	금	토
				1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]
오전간식				♫자른포도(제철과일)	●달걀아욱죽⑤⑥⑦●	
점심				기장밥(잡곡밥) 열무된장국⑤⑥ ♫미트볼구이①⑤⑥⑦ ☐매실청오이무침 영유아배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨	
				잼샌드위치(빵)①②⑤⑥/우유②	♫찐감자/우유②	
오후간식				408/18	425/20	
영양단백질						
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	배(제철과일)	바나나/짜먹는요구르트②		우유②
점심		수수밥(잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑦ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	달걀파이스②⑤⑥⑦⑧⑨ [송능] 또는 [♫무침국⑤⑥] 가지나물⑤⑥ ♫양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥(잡곡밥) 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		오므라이스①⑤⑥⑦ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 후식: 키위(제철과일)
		감자전⑤/보리차	찐(군)고구마/우유②	마들렌①②⑤⑥		
오후간식		364/17	439/12	394/17		306/13
영양단백질						
	12	13	14	15	16	17
오전간식	바나나(제철과일)	토마토(채소)스틱⑤ /치즈②	오렌지(제철과일)	♫(쌀)시리얼⑥/우유②	파인애플(제철과일)	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ ♫안매은제육볶음⑤⑥⑦ ♫상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아욱볶음밥⑤⑥⑦● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥(잡곡밥) 청경채맑은국 달걀채소조림⑤⑥⑦ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑦ 브로콜리소회⑤⑥ 영유아깍두기⑨	버섯영양밥*양념장⑤⑥ ♫수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨
	우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	☐두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은(구운)달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	♫단호박맛탕⑥/우유②	
오후간식	우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	☐두부샐러드*흑임자소스①⑤⑥	삶은(구운)달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	♫단호박맛탕⑥/우유②	
영양단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16	330/14
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24
오전간식	키위(제철과일)	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	단감(제철과일)	사과(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑥/우유②)	우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑦ ☐유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 순살달볶음탕⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	수수밥(잡곡밥) 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ [송능] 또는 [♫부추된장국⑤⑥] ♫버섯잡채⑤⑥ ☐과일샐러드② 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑦ ♫청포묵김무침 영유아배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깨잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨
	♫후레쉬(반빵)①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레(채)	우영주먹밥⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	♫삶은(구운)달걀①/보리차(채)	
오후간식	♫후레쉬(반빵)①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴레(채)	우영주먹밥⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	♫삶은(구운)달걀①/보리차(채)	
영양단백질	457/19	419/21	488/20	416/14	400/20	308/11
	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴(제철과일)	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	바나나(제철과일)	(온)연두부*양념장⑤⑥	감/식혜	우유②
점심	쌀밥 ♫안매은김치국⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥(잡곡밥) 쇠고기뭇국⑥ ♫(불)어묵조림⑤⑥ ♫자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑦ 둘깨양파국⑤⑥ ☐파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	기장밥(잡곡밥) 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ ●아욱나물⑤⑥● 영유아배추김치⑨	쌀밥 ♫배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	달걀채소볶음밥⑤⑥⑦ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
	모닝빵(빵)①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차(채)	단호박찜/두유⑤	미니핫도그(빵)①②⑤⑥⑦/우유②	찐고구마/우유②	
오후간식	모닝빵(빵)①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차(채)	단호박찜/두유⑤	미니핫도그(빵)①②⑤⑥⑦/우유②	찐고구마/우유②	
영양단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	474/16	319/15
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등)	김치		콩		쇠고기
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부
	산	산	산	산	산	산
	식육가공품	미트볼구이(돼지고기:00산)				
원산지 표시	수산물가공품	(불)어묵조림(00:작정기업), 생선전 또는 생선까스*타르타르소스(명태:00산)				
	알레르기 유발식품					
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳깻잎 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.						

(※연육: 복합원재료로 삭제 가능)

월		화		수		목		금				
						1		2 [일당!오십의날]				
저녁							기장밥(잡곡밥) 콩가루배춧국⑤⑥ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 단호박범벅①⑤ 영유아각두기⑨		닭살오이덮밥⑤⑥⑮ 아욱된장국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			
영양간백질							385/14		316/15			
5 [대체공휴일]		6		7		8		9 [한글날]				
저녁				수수밥(잡곡밥) 김팏국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑭ 시금치양파무침⑤ 영유아배추김치⑨		차조밥(잡곡밥) 가지냉국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ ❑무생채 영유아각두기⑨				
영양간백질				341/14		362/16		324/13				
12		13		14		15		16				
저녁	쌀밥 달걀팏국① 새우살전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨			기장밥(잡곡밥) 근대된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨		쌀밥 연두부국⑤ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ ❑토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨		흑미밥(잡곡밥) 무채된장국⑤⑥ 쇠고기간장구이⑤⑥⑭ 아욱들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		닭살청경채덮밥⑤⑥⑮ 썩갠양팏국 ❑치커리겉절이 영유아배추김치⑨		
영양간백질	383/18			373/15		362/18		379/16		310/13		
19		20		21		22		23				
저녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			차조밥(잡곡밥) 유부찜국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑥⑮ 열갈이무침 영유아각두기⑨		수수밥(잡곡밥) 느타리버섯맑은국⑤⑥ (혼제)오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨		마파두부가지덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 우엉들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		
영양간백질	338/19			396/19		361/16		402/14		325/10		
26		27		28		29		30				
저녁	쌀밥 (온)청포묵국①⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨			흑미밥(잡곡밥) 청경채된장국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑫⑮ ❑양배추샐러드⑤⑥ 영유아각두기⑨		쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 오징어볶음⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥(잡곡밥) 숙주맑은국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑮ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨		달걀파프리카주먹밥①⑤ 어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 영유아배추김치⑨		
영양간백질	397/16			327/17		365/18		323/15		390/16		
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	수산물	
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				고등어	오징어
	산	산	산	산	산	□한우 □육우 □정소	산				산	산
	식육가공품	너비아니구이(00고기:00산)										
	수산물가공품	어묵국(00:직접기입)										
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳조개 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.												

월		화		수		목		금				
						1		2 [일당오십의날]				
저녁							기장밥(잡곡밥) 콩가루배춧국⑤⑥ ♪메추리알케첩볶음①⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 영유아깍두기⑨	달걀오이덮밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨				
알량/단백질							250/9	205/9				
5 [대체공휴일]		6		7		8		9 [한글날]				
저녁				수수밥(잡곡밥) 김팍국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨			쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑩ 시금치양파무침⑤ 영유아배추김치⑨					
알량/단백질				222/9			235/10					
						211/8						
12		13		14		15		16				
저녁	쌀밥 달걀팍국① 새우살전⑤⑥⑨ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨			기장밥(잡곡밥) 근대된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨			쌀밥 연두부국⑤ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 🟩토마토샐러드⑤⑥⑩ 영유아배추김치⑨					
알량/단백질	249/12			242/9			235/12					
						246/10		202/9				
19		20		21		22		23				
저녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			차조밥(잡곡밥) 유부채국⑤⑥ ♪너비아니구이⑤⑥⑩⑩ ♪미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨			쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 달걀우유조림②⑤⑥⑩ 열갈이무침 영유아깍두기⑨					
알량/단백질	219/12			257/12			235/11					
						261/9		211/6				
26		27		28		29		30				
저녁	♪(혼)청포묵국①⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨			흑미밥(잡곡밥) 청경채된장국⑤⑥ 달걀죽찜⑤⑥⑩⑩ 🟩양배추샐러드⑤⑥ 영유아깍두기⑨			쌀밥 ♪안매운육개장⑤⑥⑩ ♪오징어볶음⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨					
알량/단백질	258/11			213/11			237/12					
						210/10		254/11				
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	수산물	
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산		수입산			고등어	오징어
	산	산	산	산	산	□한우 □육우 □젓소		산	산	산	산	
	식육가공품	너비아니구이(00고기:00산)										
	수산물가공품	어묵국(00: 직접기입)										
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.										