



구립합실어린이집 9월 식단 (0-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 8. 14.

작성자: 영양팀

일자/요일 오전간식		1(화) 복숭아		2(수) 씨리얼&우유②⑤⑥		3(목) 파프리카스틱&치즈②		4(금) 호상요구르트②		5(토) 우유미숫가루②⑤				
점 심		찰쌀밥 두부맑은국⑤ 참치채소볶음⑤ 양상추유자샐러드⑤⑥ 배추김치⑨		<저염데이> 돼지고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑧ 팽이버섯국⑤④ 브로콜리크래미두부무침 ①⑤⑥⑧ 안매운무생채		<일당!오십!의날> 현미밥 ★복어채국⑤④ ★안매운달걀비⑤⑥⑤ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 유부된장국⑤④ 소고기장독묵이⑤⑥⑩ 오이새콤무침 배추김치⑨		돼지고기장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 소고기묵국⑥ 김치(배추김치)⑨				
	오후간식	찐감자 우유②		★크림스파게티②④ 등글레차		채소주먹밥⑤ 보리차		카스텔라①②④ 옥수수차		-				
열량(kcal)/단백질(g)		416/18		460/18		390/18		433/17		379/16				
일자/요일 오전간식		7(월) 바나나		8(화) 포도		9(수) 우유미숫가루②⑤		10(목) 오이스틱&치즈②		11(금) 호상요구르트②		12(토) 제철과일(바나나)&우유②		
점 심		쌀밥 어묵국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ ★잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨		차조밥 미소장국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		두부소보로비빔밥⑤④ 맑은우동국⑤④ 복합스테이크⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		기장밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 ★두부황태채국⑤④ ★닭다리살토마토소스구이 ⑤④⑫⑬ 청경채무침⑤④ 배추김치⑨		소고기채소볶음밥⑤⑥⑩ 부추달걀국① 김치(배추김치)⑨		
	오후간식	롤케이크①②⑤④ 우유②		찐고구마 우유②		★칼국수⑥		한케이크①②⑤⑥ 보리차		찐감자 등글레차		-		
열량(kcal)/단백질(g)		438/21		406/14		451/20		387/18		407/20		412/15		
일자/요일 오전간식		14(월) 배		15(화) 사과		16(수) 씨리얼&우유②⑤⑥		17(목) 당근스틱&치즈②		18(금) 호상요구르트②		19(토) (곡물)씨리얼&우유②⑤⑥		
점 심		쌀밥 소고기아욱국⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 애호박된장국⑤④ ★생선(산치)와타르스스①⑤⑥ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨		소고기자장덮밥⑤⑥⑥ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨		흑미밥 느타리된장국⑤⑥ ★영양된장⑤④⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 안매운해물참뽕국⑤⑥⑨⑩ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 오이송송이무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기무밥&양념장⑤⑥⑩ ★감자수제비국④ 김치(배추김치)⑨		
	오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤④ 우유②		찐단호박 우유②		★잔치국수①⑤④		다진유부주먹밥⑤⑥ 등글레차		소보로빵①②⑤④ 보리차		-		
열량(kcal)/단백질(g)		453/17		389/14		452/19		412/17		396/14		399/14		
일자/요일 오전간식		21(월) 파인애플		22(화) 복숭아		23(수) 우유미숫가루②⑤		24(목)		25(금) 추석		26(토)		
점 심		쌀밥 두부새우전국⑤⑨ ★소고기곤약조림⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ ★달걀양념구이⑤④⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		<저염데이> ★돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 순두부맑은국①⑤④ 과일샐러드①②⑤⑫ 오이무침								
	오후간식	단팥빵①②⑤④ 우유②		★삶은달걀① 우유②		찐감자 옥수수차								
열량(kcal)/단백질(g)		460/16		416/20		383/17								
일자/요일 오전간식		28(월) 사과		29(화) 오렌지		30(수) 씨리얼&우유②⑤⑥								<이달의 식재료>
점 심		쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		<지구를 지키는 날> 흑미밥 ★달콤탕⑤ 두부간장구이⑤⑥ 데진양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 유부맑은장국⑤④ 사각어묵채소볶음⑤④ 깍두기⑨		농 산 물	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 얼갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각					
	오후간식	식빵&딸기잼①②⑤④ 우유②		★단호박버터구이② 우유②		가을배추전①⑤④ 보리차		수 산 물	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미					
열량(kcal)/단백질(g)		449/14		419/19		423/16		과 일	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤					
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치 배추 (얼갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젖소)		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	고등어		오징어		참치캐 (다랑어)		생선가스(명태)		너비아니 (돼지고기, 소고기)		생일식단(돈가스)		현장학습식단	
	국내산		국내산		원양산		국내산		국내산		국내산			
* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알레르기 표시 안내														
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑮야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.														
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ㉚조류색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광판: 3~5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다													



구립합실어린이집 9월 식단 (3-5세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 8. 14.

작성자: 영양팀

일자/요일	1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)			
오전간식	복숭아		씨리얼&우유②⑤⑥		파프리카스틱&치즈②		호상요구르트②		우유미숫가루②⑤			
점심	찰쌀밥 두부맑은국⑤ 참치채소볶음⑤ 양상추유자샐러드⑤⑥ 배추김치⑨		<저염데이> 돼지고기굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑧ 팽이버섯국⑤⑥ 브로콜리크래미두부무침①⑤⑥⑧ 안매운무생채		<일당!오십!의날> 현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★안매운닭갈비⑤⑥⑤ ★청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 유부된장국⑤⑥ 소고기장독묵이⑤⑥④ 오이새콤무침 배추김치⑨		돼지고기장조림버터비빔밥①②⑤⑥⑩ 소고기묵국④ 김치(배추김치)⑨			
오후간식	찐감자 우유②		★크림스파게티②⑥ 등글레차		채소주먹밥⑤ 보리차		카스텔라①②⑥ 옥수수차		-			
열량(kcal)/단백질(g)	639/28		708/27		600/27		666/26		583/25			
일자/요일	7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)			
오전간식	바나나		포도		우유미숫가루②⑤		오이스틱&치즈②		호상요구르트②			
점심	쌀밥 어묵국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ ★잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 미소장국⑤⑥ ★달걀장조림①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨		두부소보로비빔밥⑤⑥ 맑은우동국⑤⑥ 폭찹스테이크⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨		기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 ★두부황태찜국⑤⑥ ★닭다리살토마토소스구이⑤⑥⑫⑫ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	룰케이크①②⑤⑥ 우유②		찐고구마 우유②		★칼국수⑥		한케이크①②⑤⑥ 보리차		찐감자 등글레차			
열량(kcal)/단백질(g)	674/32		624/22		696/31		597/28		627/30			
일자/요일	14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)			
오전간식	배		사과		씨리얼&우유②⑤⑥		당근스틱&치즈②		호상요구르트②			
점심	쌀밥 소고기야육국⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 애호박된장국⑤⑥ ★생선사슴&타르스스①⑤⑥ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑫ 배추김치⑨		소고기장조림⑤⑥⑥ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨		흑미밥 느타리된장국⑤⑥ ★영양찜닭⑤⑥⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 안매운해물찜국⑤⑥⑦⑨ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 오이송송이무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②		찐단호박 우유②		★잔치국수①⑤⑥		다진유부주먹밥⑤⑥ 등글레차		소보로빵①②⑤⑥ 보리차			
열량(kcal)/단백질(g)	697/26		598/21		696/30		634/26		613/22			
일자/요일	21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석			
오전간식	파인애플		복숭아		우유미숫가루②⑤							
점심	쌀밥 두부새우전국⑤⑦ ★소고기곤약조림⑤⑥⑥ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		찰쌀밥 배추된장국⑤⑥ ★달걀양념구이⑤⑥⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		<저염데이> ★돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 순두부맑은국①⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑫ 오이무침							
오후간식	단팥빵①②⑤⑥ 우유②		★삶은달걀① 우유②		찐감자 옥수수차							
열량(kcal)/단백질(g)	708/25		640/31		589/26							
일자/요일	28(월)		29(화)		30(수)							
오전간식	사과		오렌지		씨리얼&우유②⑤⑥		<이달의 식재료> 농산물 옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 깻잎, 애호박, 호박잎, 노각 수산물 굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미 과일 블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤					
점심	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩④ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		<지구를 지키는 날> 흑미밥 ★닭곰탕⑥ 두부간장구이⑤⑥ 데친양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 유부맑은장국⑤⑥ 사각여묵채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식	식빵&딸기잼①②⑤⑥ 우유②		⑥단호박버터구이② 우유②		가을배추전①⑤⑥ 보리차							
열량(kcal)/단백질(a)	695/22		645/29		651/25							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 (열갈이, 봄동)		고춧가루		소고기(○표시) (한우/육우/젖소)		돼지고기		닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	고등어	오징어	참치캐 (다랑어)		생선가스(명태)		넙치(돼지고기, 소고기)		생일식단(돈가스)		현장학습식단	
	국내산	국내산	원양산		국내산		국내산		국내산			
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.												
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산란은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.											
식단 안내 사항	■ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ■ <일당!오십!의날>: 당 저감 메뉴 ■ <서울미래밥상>: 육류가공식품 제한 메뉴 ■ ★: 영유아 주의 식품 ■ ⑥초록색: 탄소 저감 신메뉴 ■ 노랑형광펜: 1-2세와 다른 메뉴 - 급요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.											



구립합실어린이집 9월 식단 (0~2세 야간연장형)

일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)		
저		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 참치채소전&케첩 ①②⑤⑥⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 팽이버섯버터볶음② 배추김치⑨		쌀밥 ★달걀문국⑤⑥⑬ 돼지고기간장조림⑤⑥⑫ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 물만두국①⑤⑥⑫ 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 소고기육전①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨		
녁												
저녁간식		오이스틱		사과		호상요구르트②		배		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		283/12		293/9		289/17		272/11		253/9		
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		
저		쌀밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡구이①⑤⑥⑫ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 다시마무채국⑤⑥ 소고기데리야끼조림⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박전국⑨ 스크램블에그①②⑤ 고구마유조림② 배추김치⑨		쌀밥 파송송달걀국① 두부구이&양념장⑤⑥ 오이송송이무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑫ 감자된장국⑤⑥ 배추김치⑨		
녁										★순살안동찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		
저녁간식		호상요구르트②		파프리카스틱		오렌지		호상요구르트②		바나나		
열량(kcal)/단백질(g)		263/12		283/16		274/8		280/12		261/11		
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		
저		소고기콩나물밥⑤⑥⑬ ★복어찜국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 소고기육전①⑤⑬ 달걀샐러드①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 애호박새우전국⑨ 떡갈비⑤⑥⑫⑬ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑬ 간장비빔만두⑤⑥⑫ 배추김치⑨		★달걀굴소스볶음밥⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨		
녁										소고기감자국⑤⑥⑬ 콩고기구이⑤ (돼지고기목살구이⑫) 안매운무생채 김치(배추김치)⑨		
저녁간식		호상요구르트②		당근스틱		바나나		호상요구르트②		사과		
열량(kcal)/단백질(g)		279/14		288/11		291/11		288/13		249/16		
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		
저		쌀밥 미역국⑤⑥ 두부장정⑤⑥⑫ ★잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 맑은우동국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨						
녁												
저녁간식		호상요구르트②		오이스틱		바나나						
열량(kcal)/단백질(g)		281/12		264/13		255/12						
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수)		<이달의 식재료>				
저		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 달걀찜국① 소고기장조림⑤⑥⑬ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 두부맑은국⑤⑥ ★달걀채소볶음⑤⑥⑬ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		농 산 물	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 갯잎, 애호박, 호박잎, 노각			
녁								수 산 물	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미			
저녁간식		호상요구르트②		파프리카스틱		바나나		과 일	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤			
열량(kcal)/단백질(g)		299/12		272/12		279/12						
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)		콩 (두부, 콩비지)		김치 (배추, 고춧가루)		소고기(○표시) (한우)육우/절소		돼지고기		닭고기	
											오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	식육 및 수산 가공품											
	고등어		오징어		참치캔 (다랑어)		치킨마요 (닭고기)		동그랑땡 (돼지고기)		떡갈비 (돼지고기, 소고기)	
국내산		국내산		원양산		국내산		국내산		국내산		
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.												
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.											
식단 안내 사항	★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.											



구립합실어린이집 9월 식단 (3-5세 야간연장형)

일자/요일		1(화)		2(수)		3(목)		4(금)		5(토)				
저 녁		쌀밥 ★소고기당면국⑤⑥⑬ 참치채소전&케첩 ①②⑤⑥⑫ 사과당근채샐러드 깍두기⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥⑫⑬ 팽이버섯버터볶음② 배추김치⑨		쌀밥 ★달걀문국⑤⑥⑬ 돼지고기간장조림⑤⑥⑫ 크래미샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨		★치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 물만두국①⑤⑥⑫ 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑨ 소고기육전①⑤⑥ 무나물⑤⑥ 김치(깍두기)⑨				
	저녁간식	오이스틱		사과		호상요구르트②		배		치즈②				
열량(kcal)/단백질(g)		435/18		451/14		445/26		418/18		389/14				
일자/요일		7(월)		8(화)		9(수)		10(목)		11(금)		12(토)		
저 녁		쌀밥 순두부백탕①⑤ 동그랑땡구이①⑤⑥⑫ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 다시마무채국⑤⑥ 소고기데리야끼조림⑤⑥ 사각어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박전국⑨ 스크램블에그①②⑤ 고구마유조림② 배추김치⑨		쌀밥 파송송달걀국① 두부구이&양념장⑤⑥ 오이송송이무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기숙주덮밥⑤⑥⑫ 감자된장국⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 소고기문국⑬ ★순살안동찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 김치(배추김치)⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		파프리카스틱		오렌지		호상요구르트②		바나나		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		404/19		435/24		422/13		431/19		401/17		427/20		
일자/요일		14(월)		15(화)		16(수)		17(목)		18(금)		19(토)		
저 녁		소고기콩나물밥⑤⑥⑬ ★복어찜국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 소고기육전①⑤⑥ 달걀샐러드①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 애호박새우젓국⑨ 떡갈비⑤⑥⑫⑬ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기당근조림⑤⑥⑬ 간장비빔만두⑤⑥⑫ 배추김치⑨		★달걀굴소스볶음밥⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤ 배추김치⑨		쌀밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 콩고기구이⑤ (돼지고기목살구이⑫) 안매운무생채 김치(배추김치)⑨		
	저녁간식	호상요구르트②		당근스틱		바나나		호상요구르트②		사과		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		429/22		446/16		450/17		443/20		383/24		425/15		
일자/요일		21(월)		22(화)		23(수)		24(목)		25(금) 추석		26(토)		
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ ★잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 맑은우동국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 떡갈비⑤⑥⑫⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨								
	저녁간식	호상요구르트②		오이스틱		바나나								
열량(kcal)/단백질(g)		432/18		406/21		393/13								
일자/요일		28(월)		29(화)		30(수)		<이달의 식재료>						
저 녁		쌀밥 감자맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 팽이버섯전①⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 달걀찜국① 소고기장조림⑤⑥⑬ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 두부맑은국⑤⑥ ★달걀채소볶음⑤⑥⑬ 눈꽃양배추샐러드①⑤⑫ 깍두기⑨		농 산 물	옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 열갈이배추, 양송이버섯, 고구마순, 당근, 무, 느타리버섯, 오이, 표고버섯, 부추, 가지, 취나물, 아욱, 갯잎, 애호박, 호박잎, 노각					
	저녁간식	호상요구르트②		파프리카스틱		바나나		수 산 물	굴, 꽃게, 전복, 고등어, 갈치, 꽂치, 삼치, 연어, 오징어, 바지락, 가자미					
열량(kcal)/단백질(g)		460/18		422/19		429/19		과 일	블루베리, 배, 석류, 사과, 포도, 복숭아, 옥수수, 거봉, 밤					
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 배추 (열갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기		오리고기			
	국내산	국내산	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산			
	식육 및 수산 가공품													
	고등어	오징어	참치캔 (다랑어)		치킨마요 (닭고기)		동그랑땡 (돼지고기)		떡갈비 (돼지고기, 소고기)					
	국내산	국내산	원양산		국내산		국내산		국내산					
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알레 르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - ⑲야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.													
식단 안내 사항	★: 영·유아 주의 식품 - 월요일·목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													