

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 9월 식단표 (일반형 1-2세)		신동아어린이집 ☎ 451 - 1828 발행일: 2026. 8. 14.	
작성일: 영양팀					
요일	월	화 1♥영양교육♥	수 2♥생일잔치♥	목 3	금 4
오전 간식		사과 * 우유②	당근죽	파프리카스틱 * 치즈②	멜론
점심		기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	현미밥 호박된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 닭바삭구이⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨
오후 간식		치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭	케이크⑫⑤⑥ * 우유②	궁중볶음면⑤⑥	찐고구마⑫⑤⑥ * 우유②
열량/ 단백질		455/23	471/20	442/21	436/21
7♥인형극♥		8	9	10♥소방차 체험♥	11
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	바나나 * 우유②	참깨죽	자른토마토⑫ * 치즈②	자른씨없는포도
점심	백미밥 새송이맑은국⑤⑥ 안매운돈육김치볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 참나물된장국⑤⑥ 새우볶음⑤⑥⑨ 브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 송농 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지1/4	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩⑫⑯ 두부부침*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 우영흑임자소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐단호박 * 보리차	채식쌀국수⑤⑥ (느타리,청경채)	마들렌①②⑤⑥ * 우유②	스크램블에그①②⑤	마편⑫⑤⑥ * 우유②
열량/ 단백질	433/16	444/21	468/17	432/19	456/17
14		15	16♥세국천 만2세♥	17♥방문간호사♥	18
오전 간식	호상요구르트②	사과 * 우유②	양파죽②	데친브로콜리스틱 * 치즈②	배
점심	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈묵살구이⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	찐감자 * 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ * 우유②	오일스파게티⑥	미들렌⑫⑤⑥ * 우유②
열량/ 단백질	403/20	421/20	519/23	448/21	483/16
21		22♥요리활동♥	23♥민속놀이♥	24	25
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	바나나 * 우유②	누룽지죽		
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 갈은황태국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 채식잡채⑤⑥ (시금치,당근,느타리) 배추김치⑨		
오후 간식	찐고구마 * 결명자차	칼국수⑥	모닝빵①②⑤⑥ & 딸기잼 * 우유②		
열량/ 단백질	461/19	466/20	572/22		
28		29	30		
오전 간식	호상요구르트②	굴 * 우유②	양송이죽②⑥		
점심	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 송농 당근상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과1/4		
오후 간식	찐단호박 * 메밀차③	유부주먹밥⑤	버터스티빵①②⑤⑥ * 우유②		
열량/ 단백질	402/18	441/20	471/19		

원산지	밥·죽·누룽지			소고기				돼지고기		닭고기				
	쌀·백미·현미·잡곡 포함			구이/볶음/찜/국				국내산		국내산				
	국내산			국내산		한우								
표시	김치			콩		가공 식품	치킨너겟		동그랑땡		훈제오리		돈가스	
	배추·열매 포함		고춧가루	두부류			닭고기		돼지고기		오리고기		돼지고기	
	국내산		국내산	국내산			국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기			
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)				⑲잣	
★ 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요														

* 가공식품(카레가루, 짜장가루, 스프, 빵류, 소스류 등) 사용하는 경우 식품표기사항의 원재료명 확인하여 식품알레르기 유발물질 추가 안내 필요

요일		월	화	수	목	금
			1	2♥생일잔치♥	3	4
후기	오전간식		사과	당근죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	멜론
	점심		두부배추무른밥⑤	소고기미역무른밥⑩	소고기애호박무른밥⑩	닭살감가루무른밥⑮
	오후간식		감자죽	양배추죽	표고버섯죽	고구마죽
	열량(kcal)/단백질(g)		149/5	182/6	229/10	171/7
		7♥인형극♥	8	9	10♥소방차 체험♥	11
후기	오전간식	숙주죽	바나나	참깨죽	영아용치즈② 데친토마토	자른씨없는포도
	점심	두부새송이버섯무른밥⑤	치즈브로콜리무른밥②	닭살양파무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	소고기우엉무른밥⑩
	오후간식	단호박매쉬	느타리버섯죽	오이죽	달걀노른자스크램블①	흑임자죽
	열량(kcal)/단백질(g)	174/5	210/6	198/8	218/9	199/6
		14	15	16	17♥방문간호사♥	18
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양파죽	영아용치즈② 데친브로콜리스틱	배
	점심	닭살다시마무른밥⑮	배추무무른밥⑤	소고기시금치무른밥⑩	달걀노른자연근무른밥①	치즈양배추무른밥②
	오후간식	감자매쉬	콩가루죽⑤	팥이버섯죽	시래기죽	무죽
	열량(kcal)/단백질(g)	166/8	189/6	219/7	255/9	183/5
		21	22♥요리활동♥	23♥민속놀이♥	24	25
후기	오전간식	김가루죽	바나나	누룽지죽		
	점심	닭살아욱무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	소고기느타리버섯무른밥⑩		
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	미역죽		
	열량(kcal)/단백질(g)	212/7	180/5	222/7		
		28	29	30		
후기	오전간식	호상요구르트②	굴	양송이죽		
	점심	두부애호박무른밥⑤	시금치무무른밥①	소고기당근무른밥⑩		
	오후간식	단호박매쉬	당근죽	무죽		
	열량(kcal)/단백질(g)	162/6	190/6	218/7		

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류			콩류		
	쌀(백미·현미·흑미·잡쌀 포함)		한우		닭고기			두부류		
	국내산		국내산		국내산			국내산		
	※ 식품의 수급 상황에 따라 매뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.									
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲잣