

요일		월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4	5
후기	오전간식		배	당근죽	영아용치즈② 데친파프리카스틱	멜론	쌀과자
	점심		두부배추무른밥⑤	달걀노른자양배추무른밥①	소고기애호박무른밥⑩	닭살김가루무른밥⑮	치즈다시마무른밥②
	오후간식		구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	콩나물죽⑤	표고버섯죽	고구마죽	바나나
열량(kcal)/단백질(g)			149/5	239/6	229/10	1717	148/4
		7	8	9	10	11	12
후기	오전간식	오전휴원	바나나	참깨죽	영아용치즈② 데친당근스틱	자른씨없는포도	오토밀죽
	점심		치즈브로콜리무른밥②	닭살양파무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	소고기우엉무른밥⑩	달걀노른자당근무른밥①
	오후간식	단호박매쉬	느타리버섯죽	후레시번,우유	달걀노른자스크램블①	흑임자죽	배
열량(kcal)/단백질(g)		40	210/6	198/8	218/9	199/6	218/6
		14	15	16	17 ♥생일식단♥	18	19
후기	오전간식	호상요구르트②	사과	양파스프	배	영아용치즈② 오이스틱	두부과자, 우유
	점심	닭살다시마무른밥⑮	두부무른밥⑤	소고기시금치무른밥⑩	소고기미역무른밥⑩	치즈양배추무른밥②	두부참깨무른밥⑤
	오후간식	감자매쉬	콩가루죽⑤	팥이버섯죽	양배추죽	무죽	오렌지
열량(kcal)/단백질(g)		166/8	189/6	219/7	182/6	183/5	195/7
		21	22	23	24	25	26
후기	오전간식	김가루죽	바나나	미숫가루			
	점심	닭살아욱무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	소고기느타리버섯무른밥⑩			
	오후간식	고구마매쉬	애호박죽	미역죽			
열량(kcal)/단백질(g)		212/7	180/5	222/7			
		28	29	30	★기호표시안내★		
후기	오전간식	호상요구르트②	굴	양송이죽	▶ 중기이유식 제공순서는 사실상황에 따라 변동가능 (점심, 오후간식 순서) ▶ 해당 식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변동가능 ▶ 신선과일 채소스틱은 영아 발달상태에 따라 약하거나 같아서 휴대형태로 제공 ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일 채소스틱 찐서류 등)		
	점심	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥①	소고기당근무른밥⑩			
	오후간식	단호박매쉬	구운자른쌀식빵①②⑤⑥ 보리차	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)		국내산	한우	닭고기			두부류		
	국내산		국내산	국내산	국내산			국내산		
	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 9월 식단표 (일반형 1-2세)			구립퍼스티어누리어린이집					
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 8. 31.					
요일	월	화	수	목	금	토					
	★기호표시안내★	1	2	3	4	5					
오전 간식	자연간식 (과일,채소,찐서류)	배, 우유②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	파프리카스틱 치즈②	멜론	쌀과자 * 우유②					
점심	영아 섭취시 주의	기장밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑭	현미밥	백미밥	어묵우동⑤⑥					
	가공식품 사용 시 원산지 표시	순살감자탕⑤⑥⑩	콩나물국⑤⑥	호박된장국⑤⑥	채개장⑤⑥	새우튀김①⑤⑥⑨					
	대체메뉴	두부조림⑤⑥	고구마야채전⑤⑥	소고기장조림⑤⑥⑭	닭바싹구이⑤⑥⑮	깍두기⑨					
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭	도넛①②⑤⑥, 우유②	궁중볶음면⑤⑥	롤케익①②⑤⑥, 우유②	바나나					
열량/단백질	서울미래밥상	455/23 kcal/g	448/15 kcal/g	442/21 kcal/g	451/19 kcal/g	331/16 kcal/g					
7		서울미래밥상 8	9(국없는날)	10	11	12					
오전 간식	오전휴원	바나나	참깨죽	데친당근⑫, 치즈②	자른새싹포도	오토밀죽②					
점심		참쌀현미밥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	차조밥	현미밥	돈육골소스볶음밥⑤⑥⑩⑭					
		참나물된장국⑤⑥	오이무침⑤⑥	만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭	부추맑은국⑤⑥	미소장국⑤⑥					
오후 간식		떡갈비구이⑥⑩⑭	배추김치⑨	두부부침*양념장⑤⑥	소고기양파볶음⑤⑥⑭	깍두기⑨					
열량/단백질		브로콜리숙회⑤⑥	오렌지1/4	감자조림⑤⑥	우영조림						
		깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨						
오후 간식	찐단호박, 보리차	채식쌀국수⑤⑥ (느타리,청경채)	후레시번, 우유②	스크램블에그①②⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	배, 우유②					
열량/단백질	52 kcal/g	428/20 kcal/g	468/17 kcal/g	432/19 kcal/g	410/16 kcal/g	392/15 kcal/g					
14		15	16	17	18	19					
				♥생일식단♥							
오전 간식	건과일(건크랜베리) 호상요구르트②	사과, 우유②	양파스프②	배	오이, 치즈	두부과자, * 우유②					
점심	백미밥	수수밥	소고기삼색미물비빔밥⑤⑥⑭	백미밥	수수밥	두부소보로덮밥⑤⑥					
	다시마맑은국⑤⑥	콩가루배추국⑤⑥	팽이버섯맑은국⑤⑥	소고기미역국⑤⑥⑭	배추당면국⑤⑥	맑은실파국					
	순살찜닭⑤⑥⑮	돈육살구이⑩	도토리묵무침⑤⑥	돈가스우식⑥⑩⑫⑭	두부가지볶음⑤⑥⑮	배추김치⑨					
오후 간식	청경채무침⑤⑥	깍두기⑨	배추김치⑨	양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)	아욱나물무침⑤⑥						
열량/단백질	깍두기⑨			깍두기⑨	깍두기⑨						
오후 간식	찐감자, 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라, 우유②	케이크①②⑤⑥, *우유②	연근강정⑤⑥	오렌지					
열량/단백질	424/20 kcal/g	421/20 kcal/g	444/20 kcal/g	471/20 kcal/g	426/12 kcal/g	381/13 kcal/g					
21		서울미래밥상 22	23	24	25	26					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	바나나, 우유②	미숫가루②④⑤⑥								
점심	수수밥	차조밥	백미밥								
	아욱된장국⑤⑥	갈은황태국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥								
	닭살대파볶음⑤⑥⑮	두부데리야끼조림⑤⑥	소갈비찜⑤⑥⑭								
오후 간식	김자반⑤	감자채볶음⑤	채식잡채⑤⑥								
열량/단백질	배추김치⑨	배추김치⑨	(시금치,당근,느타리) 배추김치⑨								
오후 간식	찐고구마, 결명자차	칼국수⑥	송편, 우유②								
열량/단백질	461/19 kcal/g	466/20 kcal/g	572/22 kcal/g								
28		29	30(국없는날)	◆1일 섭취 권장량◆							
오전 간식	건과일(건블루베리) 호상요구르트②	굴, 우유②	양송이죽	구분	1-2세	3-5세					
점심	백미밥	참쌀현미밥	소불고기덮밥⑤⑥⑭	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)					
	애호박맑은국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥	당근상추무침⑤⑥	단백질	20(g/일)	25(g/일)					
	훈제오리구이②⑤⑥⑫⑯	돼지고기수육⑤⑥⑯	배추김치⑨								
오후 간식	콩나물무침⑤⑥	무생채	사과1/4								
열량/단백질	배추김치⑨	배추김치⑨									
오후 간식	찐단호박,메밀차③	유부주먹밥⑤	버터스틱빵①②⑤⑥, 우유②	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.							
열량/단백질	420/19 kcal/g	441/20 kcal/g	471/19 kcal/g	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표							

원산지 표시	밥·죽·누룽지			소고기				돼지고기		닭고기		오리고기							
	쌀·백미·현미·잡곡 포함			구이/볶음/찜		국내산		한우		국내산	국내산	국내산							
	국내산			국		국내산		한우											
	김치			콩		황태		◆	치킨너겟	떡갈비		훈제오리		돈가스					
배추·열매·이·봄·동 포함			고춧가루		두부류		황태가루		가공	닭고기		돼지고기		소고기		오리고기		돼지고기	
국내산			국내산		국내산		국내산		식품	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품 표시			① 난류 ⑪ 복숭아	② 우유 ⑫ 토마토	③ 메밀 ⑬ 아황산류	④ 땅콩 ⑭ 호두	⑤ 대두 ⑮ 닭고기	⑥ 밀 ⑯ 소고기	⑦ 고등어 ⑰ 오징어	⑧ 게 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑨ 새우	⑩ 돼지고기 ⑰ 젓							

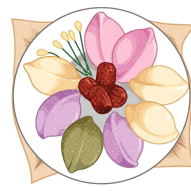
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 9월 식단표 (일반형 1-2세) (알레르기식단-정은우)			구립퍼스티어누리어린이집						
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 8. 31.						
요일	월	화	수	목	금	토					
	★기호표시안★	1	2	3	4	5					
오전 간식	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	●배, 우유②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	●파프리카스틱 치즈②	●멜론	쌀과자 * 우유②				
점심	♣	영아 섭취시 주의	기장밥	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑪	현미밥	백미밥	어묵우동⑤⑥				
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시	순살감자탕⑤⑥⑩	콩나물국⑤⑥	호박된장국⑤⑥	채개장⑤⑥	새우튀김①⑤⑥⑨				
	▶	대체메뉴	두부조림⑤⑥	고구마야채전⑤⑥	소고기장조림⑤⑥⑭	닭바삭구이⑤⑥⑮	▶대체식: 두부구이 깍두기⑨				
오후 간식	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴	◆치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ ▶대체식: 두부텐더	도넛①②⑤⑥▶제거식 우유②	궁중볶음면⑤⑥	롤케이크①②⑤⑥▶제거식 우유②	●바나나				
열량/ 단백질	서울미래밥상	서울시 공공급식 사업 (월 2회)	455/23 kcal/g	448/15 kcal/g	442/21 kcal/g	451/19 kcal/g	331/16 kcal/g				
7		서울미래밥상 8	9(국없는날)		10	11	12				
오전 간식	오전휴원		●바나나	참깨죽	●데친당근⑫, 치즈②	●자른씨없는포도	오트밀죽②				
점심			참살현미밥 참나물된장국⑤⑥ ◆떡갈비구이⑥⑩⑪ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●오렌지1/4	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ ▶대체식: 소고기맑은국 두부부침*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑭ 우영조림 배추김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑪ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨				
오후 간식			●찐단호박, 보리차	채식쌀국수⑤⑥ (느타리,청경채)	후레시번①②⑤⑥ ▶제거식 우유②	스크램블에그①②⑤ ▶대체식: 고구마범벅	잔멸치주먹밥⑤⑥	●배, 우유②			
열량/ 단백질			52 kcal/g	428/20 kcal/g	468/17 kcal/g	432/19 kcal/g	410/16 kcal/g	392/15 kcal/g			
14		15	16	17 ♥생일식단♥	18	19					
오전 간식	♣	건크랜베리 호상요구르트②	●사과, 우유②	양파스프②	●배	●오이, 치즈	두부과자, * 우유②				
점심	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육살구이⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기삼색나물비빔밥⑤⑥⑮ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ ◆돈가스와소스⑥⑩⑫⑬ ▶대체식: 두부네스테이크 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱) 깍두기⑨	수수밥 배추당면국⑤⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑮ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 맑은실파국 배추김치⑨				
			오후 간식	●찐감자, 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ ▶제거식 우유②	케이크①②⑤⑥▶제거식 *우유②	연근강정⑤⑥	●오렌지		
열량/ 단백질			424/20 kcal/g	421/20 kcal/g	444/20 kcal/g	471/20 kcal/g	426/12 kcal/g	381/13 kcal/g			
21		서울미래밥상 22	23	24	25	26					
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②		●바나나, 우유②	미숫가루②④⑤⑥							
점심			수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 ♣같은황태국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨				백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑮ 채식잡채⑤⑥ (시금치,당근,느타리) 배추김치⑨			
오후 간식			●찐고구마, 결명자차	칼국수⑥				송편, 우유②			
열량/ 단백질			461/19 kcal/g	466/20 kcal/g	572/22 kcal/g						
28		29	30(국없는날)	◆1일 섭취 권장량◆							
오전 간식	♣	건블루베리 호상요구르트②	●굴, 우유②	양송이죽	구분	1-2세	3-5세				
점심	◆	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ ◆훈제오리구이②⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑮ 당근상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ ●사과1/4	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kcal/일)				
					단백질	20(g/일)	25(g/일)				
오후 간식	●	찐단호박,메밀차③	유부주먹밥⑤	버터스틱빵①②⑤⑥ ▶제거식, 우유②	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다.						
열량/ 단백질			420/19 kcal/g	441/20 kcal/g	471/19 kcal/g	※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표					
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기		닭고기	오리고기			
	쌀·백미·하얀마·흑미·잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우		국내산	국내산	국내산		
	국내산		국	국내산	한우						
	표시	김치		콩	황태	◆	치킨너겟	떡갈비	훈제오리	돈가스	
배추(열량)이 봉동 포함		고춧가루	두부류	황태가루	가공	닭고기	돼지고기	소고기	오리고기	돼지고기	
		국내산	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	

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터		2026년 9월 식단표 (일반형 1-2세) (알레르기식단-홍리하)			구립퍼스티어누리어린이집				
작성자: 영양팀					발행일: 2026. 8. 31.				
요일	월 ★기호표시안내★	화 1	수 2	목 3	금 4	토 5			
오전 간식	● 자연간식 (과일,채소,전서류)	●배, 우유②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	●파프리카스틱 치즈②	●멜론	쌀과자 * 우유②			
점심	♣ 영아 섭취시 주의	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑬	현미밥 호박된장국⑤⑥	백미밥 채개장⑤⑥	어묵우동⑤⑥			
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시	두부조림⑤⑥	콩나물국⑤⑥	소고기장조림⑤⑥⑬	닭바싹구이⑤⑥⑬	새우튀김①⑤⑥⑨			
	▶ 대체메뉴	미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	고구마야채전⑤⑥ 배추김치⑨	근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	김자반⑤ 배추김치⑨	▶ 제거식: 계란 깍두기⑨			
오후 간식	음영	◆치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ ▶ 대체식: 두부텐더	도넛①②⑤⑥ ▶ 제거식 우유②	궁중볶음면⑤⑥	물게이①②⑤⑥ ▶ 제거식 우유②	●바나나			
열량/ 단백질	서울미래밥상 서울시 공공급식 사업 (월 2회)	455/23 kcal/g	448/15 kcal/g	442/21 kcal/g	451/19 kcal/g	331/16 kcal/g			
7		서울미래밥상 8	9(국없는날)		10	11			
오전 간식		●바나나	참깨죽	●데친당근⑬ 치즈②	●자른씨없는포도	오트밀죽②			
점심	오전휴원	참살현미밥 참나물된장국⑤⑥	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯⑰	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭⑯	현미밥 부추맑은국⑤⑥	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑬			
		▶ 떡갈비구이⑥⑩⑬ 브로콜리숙회⑤⑥	▶ 대체식: 소고기맑은국 두부부침*양념장⑤⑥	▶ 대체식: 소고기양파볶음⑤⑥⑬	미소장국⑤⑥				
		깍두기⑨	배추김치⑨ ●오렌지1/4	감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	우렁조림 배추김치⑨	깍두기⑨			
오후 간식	●찐단호박, 보리차	채식쌀국수⑤⑥ (느타리,청경채)	후레시번①②⑤⑥ ▶ 제거식 우유②	스크램블에그①②⑤ ▶ 대체식: 고구마범벅	잔멸치주먹밥⑤⑥	●배, 우유②			
열량/ 단백질	52 kcal/g	428/20 kcal/g	468/17 kcal/g	432/19 kcal/g	410/16 kcal/g	392/15 kcal/g			
14		15	16	17 ♥생일식단♥	18	19			
오전 간식	♣건크랜베리 호상요구르트②	●사과, 우유②	양파스프②	●배	●오이, 치즈	두부과자, * 우유②			
점심	백미밥 다시마맑은국⑤⑥	수수밥 콩가루배추국⑤⑥	소고기삼색나물비빔밥⑤⑥⑬	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬	수수밥 배추당면국⑤⑥	두부소보로덮밥⑤⑥			
	순살찜닭⑤⑥⑬	돈목살구이⑩	팽이버섯맑은국⑤⑥	▶ 대체식: 두부소스스테이크 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)	▶ 대체식: 두부가지볶음⑤⑥⑬	맑은실파국 배추김치⑨			
	청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	갯잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	▶ 대체식: 두부네모스테이크 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱)	▶ 대체식: 두부가지볶음⑤⑥⑬	▶ 대체식: 두부소보로덮밥⑤⑥			
오후 간식	●찐감자, 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라①②⑤⑥ ▶ 제거식 우유②	케이크①②⑤⑥ ▶ 제거식 *우유②	연근강정⑤⑥	●오렌지			
열량/ 단백질	424/20 kcal/g	421/20 kcal/g	444/20 kcal/g	471/20 kcal/g	426/12 kcal/g	381/13 kcal/g			
21		서울미래밥상 22	23	24	25	26			
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	●바나나, 우유②	미숫가루②④⑤⑥						
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥	차조밥 ♣같은황태국⑤⑥	백미밥 맑은미역국⑤⑥						
	닭살대파볶음⑤⑥⑬	▶ 대체식: 두부데리야끼조림⑤⑥	소갈비찜⑤⑥⑬						
	김자반⑤ 배추김치⑨	감자채볶음⑤ 배추김치⑨	채식잡채⑤⑥ (시금치,당근,느타리) 배추김치⑨						
오후 간식	●찐고구마, 결명자차	칼국수⑥	송편, 우유②						
열량/ 단백질	461/19 kcal/g	466/20 kcal/g	572/22 kcal/g						
28		29	30(국없는날)	◆ 1일 섭취 권장량 ◆					
오전 간식	♣건블루베리 호상요구르트②	●굴, 우유②	양송이죽	구분	1-2세	3-5세			
점심	백미밥 애호박맑은국⑤⑥	참살현미밥 시금치된장국⑤⑥	소불고기덮밥⑤⑥⑬	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kcal/일)			
	▶ 대체식: 훈제오리구이②⑤⑥⑬⑭	돼지고기수육⑤⑥⑩	▶ 대체식: 당근상추무침⑤⑥	단백질	20(g/일)	25(g/일)			
	콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	무생채 배추김치⑨	배추김치⑨ ●사과1/4						
오후 간식	●찐단호박,메밀차③	유부주먹밥⑤	버터스틱빵①②⑤⑥ ▶ 제거식, 우유②				→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표		
열량/ 단백질	420/19 kcal/g	441/20 kcal/g	471/19 kcal/g						
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		돼지고기	닭고기			
	쌀백미(한마삭미)잡쌀 포함		구이/볶음/찜	국내산	한우	오리고기			
	국내산		국	국내산	국내산	국내산			
	김치		콩	형태	▶ 대체식: 치킨너겟	떡갈비			
알레르기 식품	▶ 대체식: 김치(알레르기 불용 포함)		고춧가루	두부류	▶ 대체식: 돼지고기	소고기			
	국내산		국내산	국내산	▶ 대체식: 닭고기	돼지고기			
	국내산		국내산	국내산	▶ 대체식: 닭고기	돼지고기			
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두			
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬야생산류	⑭호두	⑮달고기			

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

강남구 어린이·사회복지급식관리지원센터			2026년 9월 식단표 (일반형 3-5세)			구립퍼스티어누리어린이집	
작성자: 영양팀						발행일: 2026. 8. 31.	
요일	월	화	수	목	금	토	
	★기호표시안내★	1	2	3	4	5	
오전 간식	자연간식 (과일,채소,찐서류)	배, 우유②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	파프리카스틱 치즈②	멜론	쌀과자 * 우유②	
점심	영아 섭취시 주의	기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육양배추덮밥⑤⑥⑩⑭ 콩나물국⑤⑥ 고구마야채전⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 호박된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채개장⑤⑥ 닭바삭구이⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨	어묵우동⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
	가공식품 사용 시 원산지 표시						
	대체메뉴						
오후 간식	음영 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭	도넛①②⑤⑥, 우유②	궁중볶음면⑤⑥	롤케익①②⑤⑥, 우유②	바나나	
열량/ 단백질	서울미래밥상	663/34 kcal/g	658/22 kcal/g	648/30 kcal/g	671/26 kcal/g	474/23 kcal/g	
7		서울미래밥상 8	9(국없는날)		10	11	12
오전 간식	오전휴원	바나나	참깨죽	데친당근⑫, 치즈②	자른씨없는포도	오트밀죽②	
점심		참살현미밥 참나물된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑥⑩⑬ 브로콜리숙회⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 오렌지1/4	차조밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬⑭⑯ 두부부침*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 부추맑은국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑬ 우영조림 배추김치⑨	돈육굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑭ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식		찐단호박, 보리차	채식쌀국수⑤⑥ (느타리,청경채)	후레시번, 우유②	스크램블에그①②⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	배, 우유②
열량/ 단백질	60 kcal/g	647/32 kcal/g	684/24 kcal/g	632/27 kcal/g	666/25 kcal/g	567/22 kcal/g	
14		15	16	17 ♥생일식단♥	18	19	
오전 간식	건과일(건크랜베리) 호상요구르트②	사과, 우유②	양파스프②	배	오이, 치즈	두부과자, * 우유②	
점심	백미밥 다시마맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 콩가루배추국⑤⑥ 돈육살구이⑩ 깍두기⑨	소고기삼색미물비빔밥⑤⑥⑬ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 돈가스*양념장⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드 (오리엔탈드레싱) 깍두기⑨	수수밥 배추당면국⑤⑥ 두부가지볶음⑤⑥⑬ 아욱나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 맑은실파국 배추김치⑨	
오후 간식	찐감자, 옥수수차	모듬어묵탕⑤⑥	카스테라, 우유②	케이크①②⑤⑥, *우유②	연근강정⑤⑥	오렌지	
열량/ 단백질	602/27 kcal/g	612/29 kcal/g	647/29 kcal/g	688/29 kcal/g	621/28 kcal/g	550/19 kcal/g	
21		서울미래밥상 22	23	24	25	26	
오전 간식	시리얼⑤ * 우유②	바나나, 우유②	미숫가루②④⑤⑥				
점심	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 갈은황태국⑤⑥ 두부데리야끼조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 소갈비찜⑤⑥⑬ 채식잡채⑤⑥ (시금치,당근,느타리) 배추김치⑨				
오후 간식	찐고구마, 결명자차	칼국수⑥	송편, 우유②				
열량/ 단백질	666/27 kcal/g	680/28 kcal/g	788/30 kcal/g				
28		29	30(국없는날)	◆ 1일 섭취 권장량 ◆			
오전 간식	건과일(건블루베리) 호상요구르트②	귤, 우유②	양송이죽	구분	1-2세	3-5세	
점심	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑫⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 무생채 배추김치⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 당근상추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과1/4	열량	900 (kcal/일)	1,400 (kca/일)	
오후 간식	찐단호박,메밀차③	유부주먹밥⑤	버터스틱빵①②⑤⑥, 우유②	단백질	20(g/일)	25(g/일)	
열량/ 단백질	599/26 kcal/g	642/29 kcal/g	629/24 kcal/g	→ 식단별 제공 열량·단백질은 오전간식+점심+오후간식 합계입니다. ※ 출처: 2025 한국인 영양섭취기준표			

원산지 표시	반·죽·누룽지			소고기			돼지고기	닭고기	오리고기
	쌀백미(현미·흑미·잡곡 포함)			구이/볶음/찜	국내산		한우	국내산	국내산
	국내산			국	국내산		한우	국내산	국내산
	김치			콩	황태		◆	치킨너겟	떡갈비
배추(열량)이 봉동 포함		고춧가루	두부류	황태가루	가공 식품	치킨너겟	닭고기	돼지고기	소고기
국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품 표시		①난류 ⑪복숭아	②우유 ⑫토마토	③메밀 ⑬아황산류	④땅콩 ⑭호두	⑤대두 ⑮닭고기	⑥밀 ⑯소고기	⑦고등어 ⑰오징어	⑧게 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
								⑨새우	⑩돼지고기 ⑰젓

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