

구분	월	화	수 한그릇 day	목 채소랑 day	금
날짜	1 ♥생일잔치♥	2	3	4	5(일당!오십!의 날)
오전간식	양배추타락죽②, 사과	채소스프②⑤⑥⑬⑱	쇠고기죽⑬	오이스틱, 어린이치즈②	청경채죽
점심	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①③⑥ 영아용배추김치⑨	클로렐라쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유기농김자반 영아용각두기⑨, 오렌지	양배추짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑱ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 영아용각두기⑨ 참외	참쌀현미밥 무채맑은국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 영아용배추김치⑨ 자른포도	수수밥 미역장국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 영아용배추김치⑨ 토마토⑫
오후간식	고구마케이크①②⑥ 유기농우유②	찐단호박 유기농우유②	무지개떡 유기농우유②	어묵탕⑤⑥	핑거스틱①②④⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	477/17	382/13	420/16	407/21	415/16
날짜	8(푸드브릿지1)	9	10	11	12
오전간식	고구마타락죽②, 오렌지	단호박스프②⑤⑥⑬⑱	선거일 	오이스틱, 딸기요거트②	뿌리채소죽⑤⑥
점심	기장밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 미나리달걀찜① 연근조림⑤⑥ 영아용배추김치⑨	강황쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑬ 근대된장무침⑤⑥ 영아용각두기⑨, 토마토⑫	선거일	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑬ 열무나물 영아용배추김치⑨, 참외	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 바나나
오후간식	미트볼스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑱ 유기농야채믹스주스	찐감자/ 유기농우유②		크림떡볶이②⑤⑥⑩⑬ 유기농요구르트	모닝빵①②⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	441/16	417/16		438/18	425/17
날짜	15	16	17(저염day)	18	19(푸드브릿지2)
오전간식	당근타락죽②, 참외	양송이스프②⑤⑥⑬⑱	새우죽⑨	파프리카스틱/어린이치즈②	게살죽①⑤⑥⑧⑫
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 닭살청경채조림⑤⑥⑬ 숙주나물 영아용배추김치⑨	클로렐라쌀밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 양상추샐러드+드레싱 영아용각두기⑨, 바나나	두부토마토소스덮밥⑤⑥⑫ 안매운김치국⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 영아용각두기⑨ 오렌지	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이+소스①⑤ 콩나물무침⑤ 영아용배추김치⑨, 사과	수수밥 우거지맑은국⑤⑥ 돈육미나리볶음⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 영아용배추김치⑨ 자른포도
오후간식	만두탕수⑤⑥⑩⑫ 옥수수차	찐고구마 유기농우유②	증편 유기농우유②	비빔국수⑤⑥ 매실차	후레쉬번①②⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	414/19	400/14	427/17	426/17	403/16
날짜	22(저당day)	23	24	25(푸드브릿지3)	26
오전간식	가지타락죽②, 배	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑱	참치죽	파프리카스틱/딸기요거트②	콩가루죽⑤
점심	기장밥 복엇국⑤⑥ 당면달걀부침①⑤⑥ 배추나물 영아용각두기⑨	강황쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑬ 우영볶음⑤⑥ 영아용각두기⑨, 참외	소보로비빔밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 단호박샐러드①⑤⑥ 영아용배추김치⑨ 토마토⑫	참쌀현미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부카레볶음②⑤⑥⑫⑬⑱ 맛살숙주나물 ①⑤⑥⑧⑫ 영아용배추김치⑨, 오렌지	차조밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 사과
오후간식	프렌치토스트①②⑥ 두유⑤	찐감자 유기농우유②	바람떡 유기농우유②	미나리양파전①⑤⑥ 등글래차	마들렌①②⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	435/16	435/17	398/15	408/15	409/15
날짜	29(푸드브릿지4)	30	▷ 센터 제공 열량 390~440Kca 기준으로 작성 (하루 권장열량 900Kcal, 하루 단백질량 20g) ▷ 푸드브릿지(미나리) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day(삼삼day) : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 일당!오십!의 날 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이 식생활 안전관리 시행계획에 따라 매월 5일 또는 해당 주에 당류 섭취 저감화를 위한 가당 음료 미포함 식단 운영 ▷ 한그릇 day : 매주 수요일 일품 메뉴 제공 ▷ 채소랑 day : 매주 목요일 식행동 개선을 위해 채소 스틱을 제공		
오전간식	애호박타락죽②, 사과	옥수수스프②⑤⑥⑬⑱			
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑬ 미나리오이탕탕이 영아용배추김치⑨	클로렐라쌀밥 쇠고기부춧국⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 무나물 영아용배추김치⑨ 파인애플			
오후간식	채소주먹밥⑤ 보리차	찐고구마 유기농우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	443/18	423/14			

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리	
	밥, 죽, 누룽지		배추	고춧가루 (유아용)	국내산	두부, 콩비지				
	국내산		국내산	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산/식육가공품									
알레르기 유발 식품	동그랑땡				미트볼				참치통조림	
	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	다랑어	원양산
① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣										
* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
안내	① 양천구 어린이급식관리지원센터의 [1~2세 오전즉시식] 식단 기준입니다. ② 이글나래 어린이집에서 제공하는 추가 식단은 파란색 글씨로 구분하며, 열량 10~50Kcal, 단백질 1~3g 정도 증가될 수 있습니다. ③ 영아용 배추김치, 각두기는 파프리카 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.									

구분	월	화	수 한그릇 day	목 채소 랑day	금	
날짜	1 ♥생일잔치♥	2	3	4	5(일당!오십!의 날)	
오전간식	양배추타락죽②, 사과	채소스프②⑤⑥⑬⑯	쇠고기죽⑯	오이스틱, 어린이치즈②	청경채죽	
점심	백미밥 황태미역국⑤⑥ 돈육쪽참⑤⑥⑩⑫ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ 유아용배추김치⑨	클로렐라쌀밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 유기농김자반 유아용깍두기⑨, 오렌지	양배추짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑯ 달걀찜국① 물만두⑤⑥⑩ 유아용깍두기⑨ 참외	참쌀현미밥 무채맑은국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 자른포도	수수밥 미역장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 유아용배추김치⑨ 토마토⑫	
오후간식	고구마케이크①②⑥ 유기농우유②	찐단호박 유기농우유②	무지개떡 유기농우유②	어묵탕⑤⑥	핑거스틱①②④⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	642/26	617/22	667/25	593/30	668/27	
날짜	8(푸드브릿지1)	9	10	11	12	
오전간식	고구마타락죽②, 오렌지	단호박스프②⑤⑥⑬⑯	 선거일		뿌리채소죽⑤⑥	
점심	기장밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 미나리달걀찜① 연근조림⑤⑥ 유아용배추김치⑨	강황쌀밥 아욱맑은국⑤⑥ 쇠고기가지볶음⑤⑥⑯ 근대된장무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 토마토⑫			참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑬ 열무나물 유아용배추김치⑨, 참외	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 바나나
오후간식	미트볼스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑯ 유기농야채믹스주스	찐감자/ 유기농우유②			크림떡볶이②⑤⑥⑩⑬ 유기농요구르트	모닝빵①②⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	677/24	621/25			630/26	
날짜	15	16	17(저염day)	18	19(푸드브릿지2)	
오전간식	당근타락죽②, 참외	양송이스프②⑤⑥⑬⑯	새우죽⑨	파프리카스틱/어린이치즈②	게살죽①⑤⑥⑧⑫	
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 달걀청경채조림⑤⑥⑬ 숙주나물 유아용배추김치⑨	클로렐라쌀밥 쇠고기샤브샤브국⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 양상추샐러드+드레싱 유아용깍두기⑨, 바나나	두부토마토소스덮밥⑤⑥⑫ 안매운김치국⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 유아용깍두기⑨ 오렌지	참쌀현미밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리구이+소스①⑤ 콩나물무침⑤ 유아용배추김치⑨, 사과	수수밥 우거지맑은국⑤⑥ 돈육미나리볶음⑤⑥⑩⑬ 애호박나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 자른포도	
오후간식	만두탕수⑤⑥⑩⑫ 옥수수차	찐고구마 유기농우유②	증편 유기농우유②	비빔국수⑤⑥ 매실차	후레쉬번①②⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	636/29	645/22	686/27	623/24	649/26	
날짜	22(저당day)	23	24	25(푸드브릿지3)	26	
오전간식	가지타락죽②, 배	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑯	참치죽	파프리카스틱/딸기요거트②	콩가루죽⑤	
점심	기장밥 복어국⑤⑥ 당면달걀부침①⑤⑥ 배추나물 유아용깍두기⑨	강황쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 쇠고기당근조림⑤⑥⑯ 우렁볶음⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 참외	소보로비빔밥⑤⑥⑩ 시금치맑은국⑤⑥ 단호박샐러드①⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 토마토⑫	참쌀현미밥 아욱된장국⑤⑥ 두부카레볶음②⑤⑥⑫⑬⑯ 맛살숙주나물 ①⑤⑥⑧⑫ 유아용배추김치⑨, 오렌지	차조밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육찐스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 버섯나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과	
오후간식	프렌치토스트①②⑥ 두유⑤	찐감자 유기농우유②	바람떡 유기농우유②	미나리양파전①⑤⑥ 동글레차	마들렌①②⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	670/25	649/26	642/25	623/23	659/25	
날짜	29(푸드브릿지4)	30	▷ 센터 제공 열량 600~660Kca 기준으로 작성 (하루 권장열량 1,400Kcal, 하루 단백질량 25g) ▷ 푸드브릿지(미나리) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day(삼삼day) : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 일당!오십!의 날 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이 식생활 안전관리 시행계획에 따라 매월 5일 또는 해당 주에 당류 섭취 저감화를 위한 가당 음료 미포함 식단 운영 ▷ 한그릇 day : 매주 수요일 일품 메뉴 제공 ▷ 채소 랑day : 매주 목요일 식행동 개선을 위해 채소 스틱을 제공			
오전간식	애호박타락죽②, 사과	옥수수스프②⑤⑥⑬⑯				
점심	백미밥 어묵국⑤⑥ 달걀양배추볶음⑤⑥⑬ 미나리오이탕양이 유아용배추김치⑨	클로렐라쌀밥 쇠고기부춧국⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 무나물 유아용배추김치⑨ 파인애플				
오후간식	채소주먹밥⑤ 보리차	찐고구마 유기농우유②				
열량(Kcal)/단백질(g)	681/28	680/23				

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥, 죽, 누룽지		배추	고춧가루	국내산	두부, 콩비지				훈제오리
	국내산		국내산	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젖소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡				미트볼				참치통조림	
	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	다랑어	원양산
알레르기 유발 식품	① 달걀	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 달고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲ 갓	
	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
안내	① 양천구 어린이급식관리지원센터의 [3~5세 오전죽식형] 식단 기준입니다. ② 이글나라 어린이집에서 제공하는 추가 식단은 파란색 글씨 로 구분하며, 열량 10~50Kcal, 단백질 1~3g 정도 증가될 수 있습니다. ③ 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.									

구분	월	화	수	목	금
날짜	1	2	3	4	5
저녁	백미밥 애호박맑은국 채소오믈렛①②⑤ 감자채볶음⑤ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑤ 열무나물 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 돈육단호박찜⑤⑥⑩⑫ 오이무침 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 동그랑땡케첩조림①⑤⑥⑩⑫ 어린이김구이 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부구이⑤ 무나물 영아용/유아용배추김치⑨
열량(Kcal)/ 단백질(g)	영아 235/8 유아 361/12	218/12 336/18	239/11 367/17	221/7 340/10	237/8 364/12
날짜	8	9	10	11	12
저녁	백미밥 순두부맑은국⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 브로콜리나물 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑫ 느타리버섯무침 영아용/유아용깍두기⑨	 선거일	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩⑫ 가지볶음⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	닭살시래기덮밥⑤⑥⑫⑫ 열무된장국⑤⑥ 오이맛살샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 영아용/유아용배추김치⑨
열량(Kcal)/ 단백질(g)	영아 216/10 유아 332/115	245/8 377/12		229/13 353/20	244/10 376/16
날짜	15	16		17	18
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑫ 유기농김자반 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 고구마범벅①⑤⑥ 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 다시마양파국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 양송이버섯볶음⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 참치전①⑤ 근대무침 영아용/유아용배추김치⑨
열량(Kcal)/ 단백질(g)	영아 214/8 유아 329/13	228/11 351/16	232/10 356/15	217/7 333/11	207/8 318/12
날짜	22	23	24	25	26
저녁	백미밥 미역국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 공가루배추국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 애호박나물⑤ 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 맛살전①⑤⑥⑧⑫ 영아용/유아용배추김치⑨
열량(Kcal)/ 단백질(g)	영아 210/7 유아 323/11	218/8 335/12	212/9 326/14	228/11 350/16	240/9 368/14
날짜	29	30	▷ 영아 247Kcal 내외, 유아 378Kcal 내외 권장섭취량 기준으로 작성 ▷ 신청은 식재료 발주를 위해 최소 3일전까지 가능 ▷ 기타필요경비(부모부담금) 석식비 2,200원(1식) 발생		
저녁	백미밥 달걀찜국① 연두부+양념장⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑫ 사과오이샐러드①⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨			
열량(Kcal)/ 단백질(g)	영아 202/9 유아 311/14	227/9 349/14			

원산지 표시	쌀		배추김치		쇠고기	콩		돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리	
	밥, 죽, 누룽지		배추	고춧가루 (유아용)	국내산	두부, 콩비지					
		국내산		국내산	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젖소	국내산		국내산	국내산	국내산
	수산/식육가공품										
	동그랑땡				미트볼				참치통조림		
	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	닭고기	국내산	돼지고기	국내산	다랑어	원양산	
알레르기 유발 식품	① 달걀	② 우유	③ 메밀	④ 땅콩	⑤ 대두	⑥ 밀	⑦ 고등어	⑧ 계	⑨ 새우	⑩ 돼지고기	
	⑪ 복숭아	⑫ 토마토	⑬ 아황산류	⑭ 호두	⑮ 닭고기	⑯ 쇠고기	⑰ 오징어	⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)		⑲ 잣	
	* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										
안내	① 양천구 어린이급식관리지원센터의 [야간연장형-영아/유아] 식단 기준입니다. ② 영아용 배추김치, 깍두기는 파프리카 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ③ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.										