

2026년 10월 만 0-2세 영아 식단 (알레르기 표시형)

조리사 원장
한미영

용산구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

날 짜					1일(목)		2일(금) 출생일식단				
오전간식					치즈당근죽②		★제철과일(배)				
점 심	* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨ 새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 <야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				백미밥(잡곡밥) 미역장국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥)미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨				
오후간식					★편 감자+두유⑤		빵(케이크)①②⑥+우유②				
열량(kcal)/단백질(g)					392 14		410 13				
날 짜	5일(월) 대체휴일		6일(화)		7일(수) 두뇌건강의날		8일(목)		9일(금) 한글날		
오전간식			★제철과일(단감)+치즈②		★채소스틱(오이) +(저당)마시는요구르트②		애호박죽				
점 심			백미밥(잡곡밥) 근대맑은국 쇠고기장독독이⑤⑥⑥ 김구이 배추김치/깍두기⑨		달걀알파달밥⑤⑥⑥ 팽이버섯된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 어묵국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨				
오후간식			토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		호박씨팬케이크①②⑤⑥ 다채 참깨팬케이크①②⑤⑥		★편 고구마+두유⑤				
열량(kcal)/단백질(g)			372 14		335 13		394 12				
날 짜	12일(월)		13일(배)		14일(수) 잔반없는날		15일(목)		16일(금)		
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥		★제철과일(배)		★채소스틱(당근)+두유⑤		청경채죽		★제철과일(키위)		
점 심	백미밥(잡곡밥) 아욱국⑤⑥ 쇠고기매실소스구이 ⑤⑥⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 열무장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		돈육하이라이스⑤⑩ 배추맑은국 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 설렁탕⑥ 삼색달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식	삼색주먹밥⑤		부추전⑤⑥		치즈샌드위치①②⑤⑥ +차(보리)		★편 단호박+두유⑤		빵(마들렌)①②⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	399 16		332 14		342 15		380 16		399 14		
날 짜	19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)		
오전간식	미숫가루+우유②⑤		★제철과일(사과) +치즈②		★채소스틱(파프리카) +(저당)마시는요구르트②		녹두죽		★제철과일(단감)		
점 심	백미밥(잡곡밥) 감자국 달걀불고기⑤⑥⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥+돈소육⑩ 양배추쌈+(저염)쌈장 ⑤⑥⑥ 배추김치/깍두기⑨		새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑥ [국 제공시: 우동국물⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) (저염)청국장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 무칫국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식	아기편빵⑤⑥		칼국수⑥		편만두⑤⑥⑩		★삶은 달걀①+두유⑤		빵(범식빵)①②⑤⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	381 16		372 17		302 10		366 18		378 15		
날 짜	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)		
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(감귤)		★채소스틱(토마토)⑫ +두유⑤		오트밀바나나죽②		★제철과일(배)		
점 심	백미밥(잡곡밥) 순두부국⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 애호박맑은국 돈육데리야끼구이 ⑤⑥⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치/깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 쇠고기탕국⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 취나물장국⑤⑥ 환산생선채소조림⑤⑥ 파프리카무침 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식	배추전⑤⑥		유부주먹밥⑤		구운도넛①②⑤⑥+차(결명자)		★편 고구마+두유⑤		빵(롤)①②⑤⑥+우유②		
열량(kcal)/단백질(g)	325 14		396 17		392 14		387 14		383 16		
원산지 표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)			콩 (두부, 콩비지류)			김치(얼갈이포함)		육류		
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	고등어	오징어	동태	어묵	함박스테이크	치킨	수산물 및 식육가공품				
	국내산	원양산	러시아산	베트남산	국내산	국내산					

- 어묵·원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함
- 수산물 15종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미
- 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 원 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.
- 김치와 차는 원 사정에 맞춰 변경 가능하므로 식단 알림 사항을 참고하시기 바랍니다.



공과 사랑이 있는
세계어린이집

2026년 10월 만 3-5세 유아 식단 (알레르기 표시형)

조리사

원장

행이영

날 짜					1일(목)		2일(금) 출생일식단					
오전간식					치즈당근죽②		★제철과일(배)					
점 심	* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨ 새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용 되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>				백미밥(잡곡밥) 미역장국⑤⑥ 쇠고기청경채조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥)미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 그린샐러드⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식					★편 김자+두유⑤		빵(케이크)①②⑥+우유②					
열량(kcal)/단백질(g)					613 21		629 20					
날 짜	5일(월) 대체휴일		6일(화)		7일(수) 두뇌건강의날		8일(목)		9일(금) 한글날			
오전간식			★제철과일(단감)+치즈②		★채소스틱(오이) + (저당)마시는요구르트②		애호박죽					
점 심			백미밥(잡곡밥) 근대맑은국 쇠고기장독대⑤⑥⑥ 김구이 배추김치/깍두기⑨		달걀양파된장밥⑤⑥⑤ 팥이버섯된장국⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 어묵국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨					
오후간식			토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯		★호박씨팬케이크①②⑤⑥ (다량) 참깨팬케이크①②⑤⑥		★편 고구마+두유⑤					
열량(kcal)/단백질(g)			558 21		564 21		585 18					
날 짜	12일(월)		13일(배)		14일(수) 잔반없는날		15일(목)		16일(금)			
오전간식	시리얼+우유②⑤⑥		★제철과일(배)		★채소스틱(당근)+두유⑤		청경채죽		★제철과일(키위)			
점 심	백미밥(잡곡밥) 아욱국⑤⑥ 쇠고기매실소스구이 ⑤⑥⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 열무장국⑤⑥ 오리고기찜⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		돈육하이라이스⑤⑥⑥ 배추맑은국 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 두부들깨탕⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 우렁조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 설렁탕⑥ 삼색달걀말이①⑤ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	삼색주먹밥⑤		부추전⑤⑥		치즈샌드위치①②⑤⑥ +차(보리)		★편 단호박+두유⑤		빵(마들렌)①②⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	599 24		539 22		569 24		585 25		634 23			
날 짜	19일(월)		20일(화)		21일(수) 국없는날		22일(목)		23일(금)			
오전간식	미숫가루+우유②⑤		★제철과일(사과) +치즈②		★채소스틱(파프리카) + (저당)마시는요구르트②		녹두죽		★제철과일(단감)			
점 심	백미밥(잡곡밥) 감자국 달걀볼고기⑤⑥⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥돈소육⑥ 양배추쌈+(저염)쌈장 ⑤⑥⑥ 배추김치/깍두기⑨		새우살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑥ [국 제공사: 우동국물⑤⑥] 시래기나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) (저염)청국장찌개⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑥ 연근무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 무채국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	아기편빵⑤⑥		칼국수⑥		찐만두⑤⑥⑥		★삶은 달걀①+두유⑤		빵(바삭빵)①②⑤⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	587 25		572 26		508 18		563 28		582 23			
날 짜	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)			
오전간식	(저당)떠먹는요구르트②		★제철과일(감귤)		★채소스틱(토마토)⑫ +두유⑤		오트밀바나나죽②		★제철과일(배)			
점 심	백미밥(잡곡밥) 순두부국⑤ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 애호박맑은국 돈육데리야끼구이 ⑤⑥⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치/깍두기⑨		오므라이스①⑤⑫ 쇠고기탕국⑤⑥ 우거지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 취나물장국⑤⑥ 현살생선채소조림⑤⑥ 파프리카무침 배추김치/깍두기⑨		백미밥(잡곡밥) 콩나물국⑤ 순살찜닭⑤⑥⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	배추전⑥⑥		유부주먹밥⑤		구운도넛①②⑤⑥+차(결명자)		★편 고구마+두유⑤		빵(롤)①②⑤⑥+우유②			
열량(kcal)/단백질(g)	522 24		549 24		554 20		573 21		589 25			
원산지 표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)			콩 (두부, 콩비지류)			김치(얼갈이포함)		육류			
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	콩비지	배추	고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물			수산물 및 식육가공품								
	고등어	오징어	동태	어묵	함박스테이크	치킨						
	국내산	원양산	러시아산	베트남산	국내산	국내산						

1. 어묵·원재료명에 수산물 원산지 표기 대상품목 중 광어, 명태, 오징어, 참조기 등이 포함되어 있을 경우, 해당 수산물에 대한 원산지를 표기해야 함)

2. 수산물 15종 : 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(생태, 동태), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미

※ 위 식단은 식재수급이 불가할 경우 원 사정에 따라 동일한 식품군 내의 같은 조리법을 가진 다른 식품으로 변경될 수 있습니다.

※ 김치와 차는 원 사정에 맞춰 변경 가능하므로 식단 알릴 사항을 참고하시기 바랍니다.