자양어린이집

2026년 11월 식단표

<3-5세 일반형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래반상	5(목) 광진곡곡	6(금)	7(토)
오전간식	⭐(씨없는)포도	치즈(2)/⭐배	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(5,6,16)	(씨없는)포도(배)
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) 배추김치(9)	차조밥 감자양파국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 삼치구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) 깍두기(9)	돈육비빔밥&양념장(5,6,10) 얼갈이맑은국(5,6) 깍두기(9)
오후간식	군고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	634/25	639/25	590/30	636/24	675/26	419/22
일자	9(월)	10(화)	11(수) 농업인의 날	12(목) 광진곡곡	13(금)	14(토)
오전간식	치즈(2)/⭐토마토(12)	당근크림스프(2,5,6,15,16)	⭐감귤	마시는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	게살달걀죽(1,5,6,8)	토마토(12)(감귤)
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) 배추김치(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) 배추김치(9)	콜리플라워카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) 깍두기(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 얼갈이나물 깍두기(9)	닭살데리야키덮밥(5,6,15) 가지된장국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	가래떡구이&조청(5)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/⭐샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	619/24	651/30	610/21	667/24	659/26	488/26
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래반상	21(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	⭐바나나	(스트링)치즈(2)/⭐단감	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	전복죽(5,6,18)	바나나(단감)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5) 깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	소고기버섯영양밥&양념장(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) 배추김치(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) 깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) 배추김치(9)	달걀양배추볶음밥(1,5,6) 바지락맑은국(5,6,18) 배추김치(9)
오후간식	크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	바람떡/유자차	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈콩콩이(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	638/24	676/22	662/25	608/27	672/24	447/20
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금)	28(토)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프(2,5,6,15,16)	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)	감귤(사과)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 깍두기(9)	돈육데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) 배추김치(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 콜리플라워참깨무침(1,5,6) 배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 수육 절인배추 겉절이	소고기김밥속볶음밥(1,5,6,8,16) 다시마양파국(5,6) 배추김치(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	단팥빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	602/27	681/26	676/31(653/33)	672/31	668/30(670/31)	515/19
일자	30(월)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!		
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	⭐	자연식품			
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 양배추숙쌈&쌈장(1,5,6) 깍두기(9)	푸드브릿지: 콜리플라워 NEW! 그린테이블: 콜리플라워돈육볶음 원산지 표시 대상 가공품		푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)	광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이			
열량(Kcal)/단백질(g)	610/24					

★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 콜리플라워돈육볶음 → 브로콜리돈육볶음)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표시	쌀 및 죽(흑미,찹쌀포함)	콩(두부, 순두부포함)	김치		소고기		축산물		
			배추	고춧가루	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산 및 식육가공품				
	명태(코다리)	고등어	전복	오징어(백짬뽕)	탕수육	명엽채	떡갈비		
					돼지고기	동태·명태	돼지고기	소고기	
	산	산	국내산	국내산	산	러시아산	국내산	국내산	

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 밴어 및 붕세

자양어린이집

2026년 11월 식단표

<1-2세 일반형>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

작성 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수) 서울미래반상	5(목) 광진곡곡	6(금)	7(토)
오전간식	⭐자른(씨없는)포도	치즈(2)/⭐배	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(5,6,16)	자른(씨없는)포도(배)
점심	찹쌀밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 잔멸치볶음(5,6) (백)배추김치(9)	차조밥 감자양파국(5,6) 돈육장똑똑이(5,6,10) 브로콜리숙회 (백)깍두기(9)	새우살파인애플볶음밥(5,6,9) 미역된장국(5,6) 오이새콤무침 (백)배추김치(9)	흑미밥 소고기뭇국(5,6,16) 마파두부(5,6,10,18) 치커리유자청무침 (백)배추김치(9)	백미밥 아욱된장국(5,6) 삼치구이(5,6) 팽이버섯나물(5,6) (백)깍두기(9)	돈육비빔밥(5,6,10) 얼갈이맑은국(5,6) (백)깍두기(9)
오후간식	군고구마/우유(2)	잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	412/16	415/16	370/19	413/15	439/17	272/14
일자	9(월)	10(화)	11(수) 농업인의 날	12(목) 광진곡곡	13(금)	14(토)
오전간식	치즈(2)/⭐토마토(12)	당근크림스프(2,5,6,15,16)	⭐감귤	마시는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	게살달걀죽(1,5,6,8)	토마토(12)(감귤)
점심	수수밥 느타리버섯맑은국(5,6) 닭볶음탕(5,6,15) 청경채나물(5,6) (백)배추김치(9)	찹쌀밥 청국장국(5) 콩나물돈불고기(5,6,10) 상추겉절이(5,6) (백)배추김치(9)	콜리플라워카레라이스(2,5,6,10,12,15,18) 배추맑은국(5,6) 명엽채조림(5,6) (백)깍두기(9)	기장밥 애호박새우젓국(9) 소고기양배추찜(5,6,16) 참나물무침 (백)깍두기(9)	차조밥 두부부추된장국(5,6) 돈사태찜(5,6,10) 얼갈이나물 (백)깍두기(9)	닭살데리야키덮밥(5,6,15) 가지된장국(5,6) (백)배추김치(9)
오후간식	들기름김메밀국수(3,5,6)	⭐찐감자/우유(2)	가래떡구이&조청(5)/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/⭐자른샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	402/15	423/19	392/14	434/16	428/16	317/17
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목) 광진곡곡	20(금) 서울미래반상	21(토)
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐오이스틱	⭐바나나	(스트링)치즈(2)/⭐단감	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	전복죽(5,6,18)	바나나(단감)
점심	흑미밥 취나물된장국(5,6) 자른메추리알케첩조림(1,5,6,12) 감자채당근볶음(5)(백)깍두기(9)	찹쌀밥 유부맑은국(5,6) 떡갈비구이(5,6,10,16) 양상추샐러드(5,6)(백)배추김치(9)	소고기버섯영양밥(5,6,16) 들깨열무맑은국(5,6) 오이크래미무침(1,5,6,8) (백)배추김치(9)	수수밥 우거지된장국(5,6) NEW! 콜리플라워돈육볶음(5,6,10) 근대나물(5,6) (백)깍두기(9)	기장밥 황태콩나물국(5) 두부탕수(5,6,12) 파프리카사과무침(5,6) (백)배추김치(9)	달걀양배추볶음밥(1,5,6) 바지락맑은국(5,6,18) (백)배추김치(9)
오후간식	크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	⭐찐고구마/우유(2)	바람떡/유자차	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈콩콩이(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	414/15	439/14	364/13	395/17	437/15	291/13
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목) 광진곡곡	27(금)	28(토)
오전간식	치즈(2)/⭐감귤	브로콜리스프(2,5,6,15,16)	떠먹는요구르트(2)/⭐당근스틱	⭐사과/우유(2)	느타리버섯죽(5,6)	감귤(사과)
점심	찹쌀밥 콩가루배춧국(5,6) 닭연근조림(5,6,15) 숙주나물당근무침 (백)깍두기(9)	차조밥 감자된장국(5,6) 돼지갈비찜(5,6,10) 김구이 (백)깍두기(9)	돈육데리야키덮밥(5,6,10) 청경채맑은국(5,6) 치즈달걀찜(1,2) (백)배추김치(9)	흑미밥 보리새우된장국(5,6,9) 소고기채소볶음(5,6,16) 콜리플라워참깨무침(1,5,6) (백)배추김치(9)	백미밥 순두부달걀국(1,5) 수육 절인배추 겉절이	소고기김밥속볶음밥(1,5,6,8,16) 다시마양파국(5,6) (백)배추김치(9)
오후간식	백짬뽕(5,6,17,18)	⭐찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	단팥빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	391/18	442/17	425/21	437/20	434/19(435/20)	335/12
일자	30(월)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!		
오전간식	떠먹는요구르트(2)/⭐파프리카스틱	⭐	자연식품			
점심	수수밥 시래기된장국(5,6) 오리불고기(5,6) 양배추숙쌈 (백)깍두기(9)	푸드브릿지: 콜리플라워 NEW! 그린테이블: 콜리플라워돈육볶음 원산지 표시 대상 가공품 3-5세와 다른 메뉴		푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)	광진곡곡	광진곡곡 잡곡데이			
열량(Kcal)/단백질(g)	396/15					

★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 콜리플라워돈육볶음 → 브로콜리돈육볶음)★

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 (아황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)

원산지 표시	쌀 및 죽(흑미,찹쌀포함)	콩(두부, 순두부포함)	김치		소고기		축산물		
			배추	고춧가루	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산 및 식육가공품				
	명태(코다리)	고등어	전복	오징어(백짬뽕)	탕수육	명엽채	떡갈비		
					돼지고기	동태·명태	돼지고기	소고기	
	산	산	국내산	국내산	산	러시아산	국내산	국내산	

*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 밴어 및 붕세

자양어린이집

2026년 11월 식단표

<이유식 완료기(12개월이후)>

광진구 어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 기획영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전간식	다진 (씨없는)포도	아기치즈(2)/배	떠먹는요구르트(2)/다진당근	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	소고기콜리플라워죽(16)	다진(씨없는)포도(배)
점심	달걀노른자시금치진밥(1)	감자브로콜리진밥	미역오이진밥	소고기무진밥(16)	삼치아욱진밥	당근얼갈이진밥
오후간식	군고구마/우유(2)	자른 잔치국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)	자른 탕수육(5,6,10,12)	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	336/10	292/9	206/6	311/13	331/13	216/6
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전간식	아기치즈(2)/토마토(12)	당근우유스프(2)	감귤	떠먹는요구르트(2)/다진파프리카	소고기달걀노른자죽(1,16)	토마토(12)(감귤)
점심	닭살청경채진밥(15)	두부콩나물진밥(5)	콜리플라워배추진밥	소고기양배추진밥(16)	두부얼갈이진밥(5)	닭살가지진밥(15)
오후간식	자른 들기름 김메밀국수(3,5,6)	찐감자/우유(2)	가래떡구이/우유(2)	우엉주먹밥(5,6)/다진 샤인머스캣	호빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	285/12	268/10	267/9	363/11	317/12	209/11
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전간식	떠먹는요구르트(2)/다진오이	바나나	아기치즈(2)/단감	떠먹는요구르트(2)	전복죽(18)	바나나(단감)
점심	흑미감자진밥	양상추무진밥	소고기표고버섯진밥(16)	수수콜리플라워진밥	황태콩나물진밥(5)	달걀노른자 양배추진밥(1)
오후간식	자른 크림스파게티(2,5,6,15,16,18)	찐고구마/우유(2)	바람떡(5)	안매운김치어묵탕(5,6,9)	치즈콩콩이(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	306/8	290/7	259/11	233/9	310/15	275/9
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전간식	아기치즈(2)/감귤	브로콜리우유스프(2)	떠먹는요구르트(2)/다진당근	사과/우유(2)	느타리버섯죽	감귤(사과)
점심	닭살배추진밥(15)	차조감자진밥	달걀노른자청경채진밥(1)	소고기콜리플라워진밥(16)	순두부시금치진밥(5)	소고기다시마진밥(16)
오후간식	자른 백짬뽕(5,6,17,18)	찐단호박/우유(2)	찐만두(1,5,6,10,15,16)	부추양파전(5,6)	단팥빵(1,2,5,6)/우유(2)	두유(5)
열량(Kcal)/단백질(g)	302/15	286/9	286/10	304/9	291/10	230/10
일자	**30(월)**					
오전간식	떠먹는요구르트(2)/다진파프리카					
점심	수수양배추진밥					
오후간식	프렌치토스트(1,2,5,6)					
열량(Kcal)/단백질(g)	291/9					

※ **이유식 완료기**의 경우
원아의 개별 성장발달과 섭식상태에 따라 식단(이유식 식단 or 만1-2세 식단)을 선택하여 적정량을 제공해 주세요.

※ 제공되는 모든 간식(과일, 채소, 빵, 떡 등)은 원아가 먹기 쉽도록 잘게 잘라 제공해 주세요.

※ : 원산지 표시 대상 가공품

알레르기 유발식품 ①**난류** 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.)**

원산지표시	쌀 (흑미, 찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부 포함)	김치		소고기		축산물	수산물		수산 및 식육가공품
			배추	고춧가루	국내산	외국산	닭고기	전복	오징어	탕수육 / 돼지고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산

<원산지표시항목>
쌀(밥,죽,누룽지), 콩(두부류,콩국수,콩비지), 배추김치(배추,고춧가루), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세

※ 식단에 제공되는 식육가공품 및 수산물가공품도 원산지 표시 대상입니다. (ex. 어묵「오징어」: 외국산)

센터와 기관이 함께 만드는 냠냠 식단을 소개합니다~!

식단 안내사항

※ 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 **동일 식품군** 내의 **동일한 조리법**으로 대체할 수 있습니다.
※ 식단표 제공 후 **식단이 변경될 경우**에는 **급간식시행기록(급식일지or운영일지)에 반드시 기재**하고, **보호자에게 변경된 식단을 안내**해 주시기 바랍니다.
※ 수산 및 식육가공품의 경우 원의 사정에 따라 수제 또는 완제품을 선택하여 사용해주시기 바랍니다.
※ 식단에 표기된 알레르기 유발물질의 번호와 원산지 표시란은 **센터 레시피 기준으로 표기**되어 있습니다. 식품 구입 시 식재료 표시사항의 알레르기 유발물질과 원산지 표시대상을 확인하시어 **식단표에 표기되어 있는 내용과 다를 경우 추가로 표기**하여 주시기 바랍니다.

식단 작성기준

※ 광진구 센터 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%입니다.

구분	연령	제공식단 열량(kcal)		단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
유아	3-5세	600~680	1일 1400kcal의 평균 46%	25	오전간식, 점심, 오후간식

식단 구성

구분	내용
⭐ 자연식품	비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공
푸드브릿지	편식 예방을 위해 제철 식재료를 선택하여 매주 1회 푸드브릿지를 활용한 식단 제공 * 식단표 하단 QR코드에 있는 푸드브릿지 통신문을 참고하여 활용해 주세요!
NEW! 그린테이블	친환경 저탄소 식재료를 활용한 신메뉴 매월 1회 제공 * 식단표 QR코드에 있는 그린테이블 통신문과 릴스를 참고해 주세요!
광진곡곡	광진구의 건강한 식생활 실천 사업인 '광진곡곡'과 연계하여 매주 목요일 잡곡밥 제공 * 다양한 곡물을 활용한 식사를 통해 영유아가 잡곡에 친숙해지고, 균형 잡힌 식습관을 형성할 수 있도록 함께 실천해 주세요.
서울미래밥상	서울시가 제시한 건강하고 지속가능한 식생활 실천 지침에 따라 저염·저당, 잡곡, 채소, 과일, 단백질(해산물 및 생선), 유제품 등으로 균형있게 구성한 식단 제공

대체 식단

구분	♣생일식단♣		
오전간식	키위		
점심	백미밥 북어미역국(5,6) 로제소스찜닭(2,5,6,12,15,16,18) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 돈육폭찹(5,6,10,12) 양상추샐러드(5,6) 배추김치(9)	백미밥 새우살미역국(5,6,9) 미트볼케첩조림(1,5,6,10,12,16) 무나물(5,6) 배추김치(9)
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal)/단백질(g)	621/28	624/25	634/21
원산지 표시대상	닭고기	소고기, 돼지고기	미트볼(돼지고기, 소고기)

※ 생일잔치의 경우 원의 사정에 맞게 식단을 선택하여 제공해주시기 바랍니다.
※ 생일 식단을 식단표로 옮겨 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.