동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

발행일 : 2026.10.20.
발행처 : 영양기획팀

[2026년 11월 영아전담형 일반식 (1-2세)]

송림어린이집

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	크림스프②	♣자른샤인머스캣	
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 애호박버섯국⑤⑥ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 브로콜리두부무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이초무침	
오후간식	쌀국수⑤⑥	♣찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/보리차	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	392/18	437/17	423/19	400/20	403/16	
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 푸드브릿지Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	연두부죽⑤	♣배	
점 심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 맑은미역국⑤⑥ 생선가스+소스①⑤⑥ ①⑤⑥⑫⑮⑯) 양배추코울슬로①⑤ 백깍두기⑨	백미밥 달걀부춧국①⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑯ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 소고기백짬뽕국 ⑤⑥⑯⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백깍두기⑨	
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	참나물비빔국수⑤⑥ /보리차	♣키위/우유②	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	437/20	463/19	406/19	457/20	407/18	
일 자	16(월) 가톨Day	17(화)	18(수) 싱겁Day2	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣바나나	누룽지죽	시리얼/우유②	모둠버섯죽	♣귤	
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근들깨무침①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 소고기양팟국⑯ 들기름두부구이⑤ 열무무침⑤⑥ 백김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (숭늉) 잔멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 수제비국⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국① 돈육목살구이⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /보리차	♣오이스틱 /떠먹는요구르트②	식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	443/20	439/15	440/17(466/17)	438/18	425/18	
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day	28(토)
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	애호박죽⑤⑥	♣토마토⑫	
점 심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 달걀장조림①⑤⑥ 쑥갓전①⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	♣사과/우유②	호빵①②⑤⑥ /우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	394/16	402/20	397/16	433/19	409/18	
일 자	30(월)				★생일식단★	표준조리법
오전간식	♣키위				♣귤	
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 백김치⑨				백미밥 황태미역국⑤⑥ (닭살미역국⑤⑥⑮) 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②				(롤)케이크①②⑤⑥⑩ /우유②	이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	403/15				467/18	참나물

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

원산지표시

백김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기
배추(국내산)	백미(국내산) 흑미(국내산)	두부(국내산) 순두부(국내산) 연두부(국내산)	국내산 [한우] *국내산 해당	국내산
닭고기	생선가스	떡갈비구이	훈제오리볶음(훈제오리)	함박스테이크
국내산	동태(러시아산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)	오리고기(국내산)	소고기(국내산) 돼지고기(국내산)