



국공립창2동어린이집

2026년 10월 영아 ECO식 식단표(1-2세)

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

영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토						
일자				1 국군의날	2	3 개천절						
오전간식				방울토마토⑫ &유기농우유②	가지채소죽							
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장채볶음⑤⑥⑫ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식				우리밀크림스파게티②⑥⑫	식빵①②⑥ &유기농우유②							
열량				406.4	16.9		408.3	18.9				
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10						
오전간식		단호박죽②	씨리얼&유기농우유②	사과&유기농우유②		유기농우유②						
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 유정란말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑫ 군만두⑤⑥⑫ 배 배추김치⑨	가장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		유정란채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 토마토⑫ 배추김치⑨						
오후간식		찐 고구마&유기농우유②	우리밀 모닝빵 샌드위치①② ⑤⑥&보리차	(안매운)감자볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&유기농우유②						
열량		399.5	12.0	401.9		14.7	411.3	10.9				
	421.1	13.1	408.2	12.3	411.3	10.9	380.8	14.5				
일자	12	13	14	15	16 생일식단	17						
오전간식		연근채소죽	미숫가루⑤&유기농우유②	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	유기농우유②	유기농우유②						
점심		수수밥 다시마두부우채국⑤ 돼지고기채소조림⑤⑥⑫ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑫ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨	흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 닭강정①⑤⑥⑫⑫ ★과일샐러드② 배추김치⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑫ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨						
오후간식		찐감자&유기농우유②	물만두&양념장⑤⑥⑫⑫ &옥수수차	어묵탕⑤⑥	빵①②⑥ &유기농우유②	씨리얼&유기농우유②						
열량		401.5	17.0	400.6	19.9	394.4	19.9	433.6	16.9	369.6	14.3	
	401.1	17.9					421.9	16.1				
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24						
오전간식	배&유기농우유②	브로콜리죽	씨리얼&유기농우유②	사과&어린이치즈②	버섯영양죽	유기농우유②						
점심	가장밥 콩나물국⑤ 오징어단호박볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑫ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑫&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 단감 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑫ 스크램블에그①②⑤ ★열갈이나물 깍두기⑨	흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑫⑫ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑫ 열갈이된장국⑤⑥ 굴 깍두기⑨						
오후간식	우리밀잔치국수⑤⑥	찐 고구마&유기농우유②	우리밀감자당근전①⑤⑥ &통글레차	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥(치즈롤빵 ①②⑥)&유기농우유②	아몬드슬라이스 &유기농우유②						
열량	406.0	17.4	403.8	14.8	391.3	12.4	417.2	17.2	435.5	15.4	409.1	16.9
	407.2	13.8	417.2	16.0								
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상	29	30	31						
오전간식	바나나&어린이치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&유기농우유②	오이스틱 &떠먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	유기농우유②						
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑫ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	가장밥 두부맑은국⑤⑥ 유정란장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑫ ★콩나물무침⑤⑥ 굴 배추김치⑨	참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨						
오후간식	우리밀우동⑤⑥	단호박찜&유기농우유②	고구마우유조림②&보리차	★유정란채소주먹밥①⑤	단팥빵①②⑤⑥ &유기농우유②	씨리얼&유기농우유②						
열량	423.7	15.2	392.2	12.8	393.5	14.1	401.3	17.8	436.3	16.2	375.7	13.6
	400.8	19.1										
원산지 표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물(국가명)					
				훈제오리	함박스테이크	닭강정	오징어	임연수양념찜				
	한우□육우□젓소	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산 소고기 국내산	닭가슴살 국내산	오징어 국내산	임연수어소갈 미국산				
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치			콩							
	배추(봄동, 열갈이)			고춧가루		두부	순두부	연두부				
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			

국공립 창2동어린이집



요일		월	화	수 (다 먹는 날)		목		금 (삼상한 날)		토			
일자						1 국군의날		2		3 개천절			
오전간식						방울토마토⑫ &유기농우유②		가지채소죽					
점심						수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		흑미밥 저염유부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑫ ★양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식						우리밀크림스파게티②⑥⑫		밤식빵①②⑥ &유기농우유②					
열량	단백질					625.2	26.0	628.1	29.1				
일자		5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날		8 미래밥상		9 한글날		10			
오전간식			단호박죽②	씨리얼&유기농우유②		사과&유기농우유②				유기농우유②			
점심			차조밥 아욱된장국⑤⑥ 유정란말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑫ 군만두⑤⑥⑫ 배 배추김치⑨		가장밥 들깨미역국⑤⑥ 임연수양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨				유정란채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨			
오후간식			찐고구마&유기농우유②	우리밀모닝빵샌드위치①② ⑤⑥&보리차		안매운김치볶음밥⑤⑨				미숫가루⑤&유기농우유②			
열량	단백질		647.8	20.1	623.6	17.8	634.9			24.3	585.9	22.3	
일자		12 가족참여	13	14		15		16 저염밥상		17			
오전간식			연근채소죽	미숫가루⑤&유기농우유②		파프리카스틱 &떠먹는요구르트②		유기농우유②		유기농우유②			
점심			수수밥 다시마두부우채국⑤ 돼지고기채소조림⑤⑥⑫ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑫ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ 방울토마토⑫ 깍두기⑨		흑미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑨ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 닭강정①⑤⑥⑫⑫ 과일샐러드② 배추김치⑨		돼지고기채소덮밥⑤⑥⑫ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨			
오후간식			찐감자&유기농우유②	물만두&양념장⑤⑥⑫⑫ &죽수수차		어묵탕⑤⑥		카스테라①②⑥ 유기농우유②		씨리얼&유기농우유②			
열량	단백질		617.1	27.5	616.4	30.6	606.8	30.6	673.7	26.1	568.7	22.0	
일자		19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21		22		23		24			
오전간식		배&유기농우유②	브로콜리죽	씨리얼&유기농우유②		사과&어린이치즈②		버섯영양죽		유기농우유②			
점심		가장밥 콩나물국⑥ 오징어단호박볶음⑤⑥⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참살현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑫ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기우밥⑫&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김치반볶음 단감 배추김치⑨		수수밥 닭살맑은국⑫ 스크램블에그①②⑤ ★얼갈이나물 깍두기⑨		흑미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑫⑫ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨		닭살채소볶음밥⑤⑫ 얼갈이된장국⑤⑥ 콩 깍두기⑨			
오후간식		우리밀잔치국수⑤⑥	찐고구마&유기농우유②	우리밀감자당근전①⑤⑥ &동글레차		잔멸치볶음밥⑤		카스테라①②⑥ &유기농우유②		아몬드슬라이스 &유기농우유②			
열량	단백질	624.7	26.9	641.8	24.6	622.9	18.8	641.9	26.5	670.1	23.7	629.4	26.0
일자		26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날 저염밥상		29		30		31			
오전간식		바나나&어린이치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&유기농우유②		오이스 &떠먹는요구르트②		새우살채소죽⑨		유기농우유②			
점심		차조밥 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑫ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	가장밥 두부맑은국⑤⑥ 유정란장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑫ ★콩나물무침⑤⑥ 콩 배추김치⑨		참살현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑫ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨		마파두부덮밥⑤⑥ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨			
오후간식		우리밀카레우동⑤⑥	단호박찜&유기농우유②	고구마우유조림②&보리차		★유정란채소주먹밥①⑤		단팥빵①②⑤⑥ &유기농우유②		씨리얼&유기농우유②			
열량	단백질	616.7	29.3	603.4	19.7	605.4	21.7	617.3	27.4	671.3	25.0	578.0	20.8
원 산 지 표 시	쇠고기 국내산		돼지고기		닭고기		육가공품 사용시 (2-3순위까지 표기)			수산물(국가명)			
							훈제오리		함박스테이크	닭강정		오징어	임연수양념찜
	☐한우☐육우☐정소		국내산		국내산		오리고기 국내산		돼지고기 국내산 소고기 국내산	닭가슴살 국내산		오징어 국내산	임연수어순살 미국산
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)		배추김치				콩						
	국내산		배추(봉동, 일갈이)		고춧가루		두부		순두부		연두부		
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	



요일	월	화	수	목	금	토							
일자					1 국군의날	2	3 개천절						
저녁					수수밥 감자된장국⑤⑥ 영양달걀찜① 맛살양배추볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	흑미밥 가지된장국⑤⑥ 쇠고기숙주찜⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨							
	열량	단백질			360.0	15.5		368.6	20.1				
일자	5 개천절 대체휴무일		6	7	8	9 한글날	10						
저녁			차조밥 들깨버섯탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ ★단호박샐러드② 배추김치⑨	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑩⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 숙주양파맑은국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ ★고구마우유범벅② 배추김치⑨		돈육카레라이스⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 사과 깍두기⑨						
	열량	단백질	377.1	13.8	361.1	15.6	393.4	13.5	353.4	11.8			
일자	12		13	14	15	16	17						
저녁			수수밥 물만둣국①⑤⑥⑩⑩ 스크램블에그①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑩⑫ 건새우애호박볶음 ⑤⑥⑨ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기부추된장국⑤⑥⑩ 두부카레조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	차조밥 순두부맑은국⑤ 어묵파프리카볶음⑤⑥ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 버섯맑은국 단감 깍두기⑨						
	열량	단백질	부모참여		408.5	14.5	389.7	18.2	368.9	13.7	366.9	15.8	359.1
일자	19		20	21	22	23	24						
저녁	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		참살현미밥 두부맑은국 달걀장조림①⑤⑥ ★브로콜리카레무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마무채맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑩ ★시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부스테이크①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	흑미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ ★오이생채 깍두기⑨	두부채소덮밥⑤⑥ 달걀파국① 굴 배추김치⑨						
	열량	단백질	361.9	14.5	369.7	13.9	377.6	14.8	393.2	17.2	361.9	14.5	363.2
일자	26		27	28	29	30	31						
저녁	차조밥 들깨감자국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★청경채나물 깍두기⑨		기장밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 양송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑩ ★오이나물 깍두기⑨	참살현미밥 유부된장국⑤⑥ 달걀채소말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우전국⑤⑥⑨ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 사과 배추김치⑨						
	열량	단백질	367.1	12.1	375.1	17.4	364.5	17.9	370.1	18.1	362.8	20.0	354.0
원산지표시	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시		수산물							
				돈가스		동그랑땡		맛살양배추볶음					
	■한우	국내산	국내산	돼지고기(국내산) 닭고기(국내산)		돼지고기(국산)		연육(수입산)					
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미)		배추김치		콩								
	국내산		배추(봉동, 열갈이)		고춧가루		두부	순두부	연두부				
			국내산		국내산		국내산	국내산	국내산				