2026년 11월 단비 ECO식 식단표(1-2세)

도봉구 어린이·사회복지급식관리 Children and Social Welfare Meal Management S
영양운영팀

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)
일자	2	3	4	5 미래밥상	6 푸드브릿지1주차
오전간식	사과(오렌지)&유기농우유②	근대채소죽	파프리카스틱 &떠먹는요구르트②	배&유기농우유②(두유⑤)	연근채소죽
점심	흑미밥 쇠고기무국⑤⑥⑯ 스크램블에그①②⑤ ★도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 버섯된장국⑤⑧ 닭갈비⑤⑥⑮ ★양배추샐러드&오리엔탈 드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤ 유정란파국① ★청경채나물 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ ★오이나물 깍두기⑨	참쌀현미밥 저염시금치된장국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ ★부추사과무침 배추김치⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	찐감자&유기농우유②	유부초밥⑤&보리차	우리밀모듬채소자장면⑤⑥	치즈후레시번(치즈롤빵) ①②⑥&유기농우유②
열량 / 단백질	415.3 / 16.2	398.9 / 15.8	397.0 / 13.5	403.6 / 15.7 390.8 / 15.1	436.4 / 15.5
일자	9	10	11 국없는날 푸드브릿지2주차	12 채식DAY	13 저염밥상
오전간식	바나나&유기농우유②	버섯영양죽	씨리얼&유기농우유②	당근스틱(오이스틱) &떠먹는요구르트②	브로콜리양파죽 (브로콜리양파스프②)
점심	수수밥 채소당면국 온두부찜⑤ ★참깨시금치무침⑤⑥ 볶음김치⑤⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑤⑨ 닭볶음탕⑤⑥⑮ ★상추배무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기연근카레라이스 ⑤⑥⑯ ★콩나물무침⑤⑥ 키위(오렌지) 배추김치⑨ (송늉)	차조밥 감자된장국⑤⑥ 채소유정란말이①⑤ 우엉채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 저염순두부맑은국⑤ 돼지고기수육⑤⑥⑩ ★(미나리)무생채⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	★(아몬드)잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마&유기농우유②	프렌치토스트①②⑤⑥ &둥글레차	우리밀(치즈)토마토스파게티②⑤ ⑥⑫	소보로빵(맘모스빵)①② (④)⑥&유기농우유②
열량 / 단백질	404.6 / 12.5	401.8 / 13.5	405.4 / 10.7	407.7 / 14.8	401.2 / 16.2 417.2 / 16.9
일자	16 생일식단	17	18	19 푸드브릿지3주차 미래밥상 채식DAY	20
오전간식	유기농우유②&채소스틱 (유기농우유②)	유정란채소죽①	미숫가루⑤&유기농우유②	배(단감) &유기농우유②(두유⑤)	얼갈이죽
점심	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯) ★과일샐러드② 배추김치⑨	수수밥 다시마무채국⑤⑥ 돼지볼고기⑤⑥⑩> ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	새우청경채볶음밥⑤⑥⑨ 유부된장국⑤⑥ ★숙주나물 바나나(귤) 깍두기⑨	흑미밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 저염아욱맑은국⑤⑥ 돼지고기갈비찜⑤⑥⑩ ★파프리카콘샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	빵①②⑥ &음료(차/유기농우유②)	단호박찜&유기농우유②	케첩유정란볶이①⑤⑥⑫ &보리차	연근고구마맛탕⑤	호빵⑤⑥&유기농우유②
열량 / 단백질	391.7 / 15.3 382.6 / 16.9	405.1 / 16.0 402.2 / 19.3	391.8 / 13.3	424.2 / 10.2	410.5 / 14.8
일자	23 푸드브릿지4주차	24	25 국없는날 저염밥상	26	27
오전간식	사과&유기농우유②	콩나물죽⑤	씨리얼&유기농우유②	귤(당근스틱) &떠먹는요구르트②	모듬채소죽
점심	기장밥 건새우곤대맑은국⑤⑥⑨ 들기름두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 청경채된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	유정란버섯덮밥①⑤⑥ ★맛살샐러드①⑤⑥⑧ &흑시드레싱 (방울)토마토⑫ 배추김치⑨ (송늉)	수수밥 닭공탕⑮ 메추리알브로콜리볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	흑미밥 저염어묵국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 배추김치⑨
오후간식	쇠고기쌀국수⑯	찐고구마&유기농우유②	감자치즈호떡②⑤ &옥수수차	찐만두①⑤⑥⑩&초간장⑤⑥	카스텔라①②⑥ &유기농우유②
열량 / 단백질	404.9 / 15.2	414.9 / 17.6	396.7 / 12.3	409.0 / 19.7	433.2 / 16.1
일자	30				
오전간식	바나나(배)&어린이치즈②				
점심	차조밥 미역된장국⑤⑥ 영양유정란찜① 진미채볶음⑤⑥⑰ 깍두기⑨				
오후간식	돼지고기당면볶음⑤⑥⑩				
열량 / 단백질	382.1 / 16.3				

* 하루섭취 열량과 단백질 권장량은 1~2세, 900Kcal, 20g, 3~5세 1,400Kcal, 25g입니다.

알레르기 안내

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

원산지 표시

쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)			수산물	수산물가공품(국가명	
			훈제오리	탕수육	등그랑땡	고등어	진미채	
□한우□육우□젖소	국내산	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	고등어 국내산	오징어 페루산	
쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치	콩	* 원산지 표시대상 식품 「농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제 5조」 - 쌀(밥, 죽, 누룽지)/ 배추김치의 배추와 고춧가루/ 콩(두부류, 콩비지, 콩국수) - 쇠고기/ 돼지고기/ 닭고기/ 오리고기 및 그 가공품 - 명태/ 오징어/ 고등어/ 쭈꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뱀장어/ 가리비/ 우렁쉥이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품 - 완제품 형태의 농수축산물 가공품과 원재료의 원산지가 다를 경우, 메뉴별로 원산지를 표기해주시기 바랍니다(ex:함박스테이크: 돼지고기(국산), 쇠고기(호주산) - 육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분을 삭제 후 사용 바랍니다 - 어묵 및 맛살: 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아님 - 어묵: 명태, 오징어 포함된 제품일 경우 각각의 원산지 기입(3순위까지)				
국내산	배추(봄동, 얼갈이)	두부	순두부	연두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산				