



2026년 10월 영아 ECO식 식단표(1-2세)



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

福 至 山 房

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼삼한 날)	토		
일자				1 국군의날	2	3 개천절		
오전간식				(밤울)토마토② & 우유②				
점심				수수밥 매호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기시태장⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤			죽미밥 저원유부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저원삼장⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				우리밀크림스파게티②⑥⑩			(밤)식빵①②⑥ & 우유②	
열량 단백질				406.4 16.9			408.3 18.9	
일자	5 개천절 대체휴무일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10		
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②		
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 유정란말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ (송능)	기장밥 돌깨미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 숙주당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		유정란채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (밤울)토마토② 배추김치⑨		
오후간식		찐고구마&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥&보리차	(안매운)김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②		
열량 단백질		399.5 12.0 421.1 13.1	408.2 12.3	401.9 14.7 411.3 10.9		380.8 14.5		
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14	15	16 지렁이밥상	17		
오전간식	단감&어린이치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &따먹는요구르트②	참깨죽	우유②		
점심	참쌀현미밥 유정란국① 두부강장④⑤⑥⑩ ★오이나눌 깍두기⑨	수수밥 다시마두부무채국⑤ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ ★청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑩ 매호박된장국⑤⑥ ★브로콜리흑임자소스 무침①⑤⑥ (밤울)토마토② 깍두기⑨	죽미밥 건새우대합은국⑤⑥⑩ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저원미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소덮밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨		
오후간식	우리밀단호박핫케이크 ①②⑤⑥&우유②	찐감자&우유②	물만두&양념소스⑤⑥⑩⑩ &묵수수차	어묵탕⑤⑥	소보로탕①②④⑥⑩&우유②	씨리얼&우유②		
열량 단백질	437.8 16.1	401.5 17.0 401.1 17.9	400.6 19.9	394.4 19.9	437.9 17.0 438.7 16.8	369.6 14.3		
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24		
오전간식	배&우유②	브로콜리죽	씨리얼&우유②	키위&어린이치즈②	바섯영양죽	우유②		
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑥&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자반볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑤ 스크램블에그①②⑤ ★알갈이나눌 깍두기⑨	죽미밥 저원미역국⑤⑥ 참박스테이크①⑤⑥⑩⑩⑩ ★파프리카오이샐러드 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 키위 깍두기⑨		
오후간식	우리밀잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	우리밀감자당근전①⑤⑥ &동글레차	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥&우유②	아몬드슬라이스&우유②		
열량 단백질	406.0 17.4 407.2 13.8	403.8 14.8 417.2 16.0	391.3 12.4	417.2 17.2	435.5 15.4	409.1 16.9		
일자	26	27 푸드브릿지4주차 채식DAY	28 국없는날	29	30	31		
오전간식	바나나&어린이치즈②	누룽지죽	미숫가루⑤&우유②	오이스틱 &따먹는요구르트②	새우살채소죽⑨	우유②		
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★돌깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 유정란장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ (송능)	참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야카구이⑤⑥⑩ ★매호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저원대면장국⑤⑥ 두부가스&소①⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 매호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨		
오후간식	우리밀(카레)우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★유정란채소주먹밥①⑤	단팥빵①②⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②		
열량 단백질	423.7 15.2 400.8 19.1	392.2 12.8	393.5 14.1	401.3 17.8	436.3 16.2	375.7 13.6		
* 한우함량의 식단은 원의 수급상황에 따라 같은 식품군으로 다소 대체 될 수 있으며, 원에서 직접 조리하여 일여들의 수화물 도록 수 있습니다. (토요일 보육아동은 신단포 개별배부함) * 알레르기이 있는 영아는 부모님의 의견을 수용하며 해당 알레르기 식품에 대하여 대체식품으로 제공합니다. (가정식 포함) * 매교하고 등교등하한 음식(포도, 방울토마토, 매추리알 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 새로 방향으로 잘게 잘라 제공됩니다. * 일별 식사재료는 "서울특별시 공공급식(서울특별시) 식사제 유통센터 (생산자 직거래, 생협, 한살림등)에서 유기농, 무농약 식품, Non - Gmo 식품으로 공급되고 있으며, 일별 식단은 '동봉구어린이사회복지시설관리지원단'의 식단으로 제공됩니다.					알레르기 안내 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 * 이항산원은 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용된 식품첨가물의 함량이 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			
원산지 표시	최고기 국내산	최고기 수입산	돼지고기	육가공품 사용시 (2~3순위까지 표기)				
	☑한우□□□□□□□□			훈제오리				
	해당없음			오리고기 국내산				
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)			콩				
원산지 표시	배추(봉동, 얼갈이)		고춧가루	두부	순두부	연두부		
							국내산	국내산
* 원산지 표시대상 식품 「농수산물물의 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/ 주꾸미/ 다랑어(참치)/ 낙지/ 꽃게/ 갈치/ 참조기/ 넙치/ 조피볼락/ 참돔/ 미꾸라지/ 뽕장어/ 가리비/ 우렁새/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품								

요일	월	화	수 (다 먹는 날)	목	금 (삼상한 날)	토
일자				1 국군의날	2	3 개천절
오전간식				(밤울)토마토② &우유②	가치채소죽	
점심				수수밥 애호박새우젓국⑤⑨ 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑤	족미밥 저염유부맑은국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ★양배추찜&저염삼겹⑥ 깍두기⑨	
오후간식				우리밀크림스파게티②⑥⑩	(밤)식빵①②⑥ &우유②	
열량 단백질				625.2 26.0	628.1 29.1	
일자	5 개천절 대체휴일	6 푸드브릿지1주차	7 국없는날	8 미래밥상	9 한글날	10
오전간식		단호박죽②	씨리얼&우유②	사과&우유②		우유②
점심		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 유정란말이①⑤ 노리비어섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥⑤⑥⑩ 군만두⑤⑥⑩ 배 배추김치⑨ (송송)	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 두부양파찜⑤⑥ 숙주달걀볶음⑤⑥ 깍두기⑨		유정란채소볶음밥①⑤ 두부된장국⑤⑥ (밤울)토마토② 배추김치⑨
오후간식		편고구마&우유②	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩ &보리차	(안매운)김치볶음밥⑤⑨		미숫가루⑤&우유②
열량 단백질		614.6 18.5 647.8 20.1	623.6 17.8 628.0 18.9	634.9 24.3 632.8 16.8		585.9 22.3
일자	12 채식DAY 푸드브릿지2주차	13	14	15	16 미래밥상	17
오전간식	단감&어린이치즈②	연근채소죽	미숫가루⑤&우유②	파프리카스틱 &따먹는요구르트②	참깨죽	우유②
점심	참쌀현미밥 유정란국① 두부강정④⑤⑥⑩ ★오이나를 깍두기⑨	수수밥 다시마두부우채국⑤ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩★ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살숙주볶음밥⑤⑥⑩ 애호박된장국⑤⑥ ★브로콜리숙임자소스 무침①⑤⑥ (밤울)토마토② 깍두기⑨	족미밥 건새우근대맑은국⑤⑥⑩ 훈제오리양파볶음⑤⑥ ★부추사과무침 배추김치⑨	차조밥 저염버섯들깨탕⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 고구마당근조림⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기채소열밥⑤⑥⑩ 양배추된장국⑤⑥ 바나나 배추김치⑨
오후간식	우리밀단호박케이크 ①②⑤⑥&우유②	편감자&우유②	물만두⑤⑥⑩&복수수차	어묵탕⑤⑥	소보로빵①②④⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 단백질	673.6 24.8	617.7 26.2 617.1 27.5	630.6 27.6 616.4 30.6	606.8 30.6	673.7 26.1 674.9 25.9	568.7 22.0
일자	19 미래밥상 푸드브릿지3주차	20	21	22	23	24
오전간식	배&우유②	브로콜리죽	씨리얼&우유②	키위&어린이치즈②	버섯영양죽	우유②
점심	기장밥 콩나물국⑤ 두부단호박볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기채소구이⑤⑩ ★오리엔탈상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기무밥⑥&양념장⑤⑥ 유부양파된장국⑤⑥ 김자채볶음 굴 배추김치⑨	수수밥 닭살맑은국⑤ 스크림블레그①②⑤ ★열갈이나를 깍두기⑨	족미밥 저염미역국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ★파프리카오이샐러드② 배추김치⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥ 열갈이된장국⑤⑥ 키위 깍두기⑨
오후간식	우리밀잔치국수⑤⑥	편고구마&우유②	우리밀감자편근①⑤⑥	잔멸치볶음밥⑤	카스텔라①②⑥①&우유②	아몬드슬라이스&우유②
열량 단백질	624.7 26.9 626.5 21.3	621.2 22.8 641.8 24.6	622.9 18.8 602.0 19.1	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&우유②	오이스틱 &따먹는요구르트②	새우살채소죽⑤	우유⑤
점심	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑩ ★들깨무나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부맑은국⑤⑥ 유정란장조림①⑤⑥ ★시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	불고기양송이덮밥⑤⑥⑩ ★콩나물무침⑤⑥ 오렌지 배추김치⑨ (송송)	참쌀현미밥 감자맑은국⑤⑥ 닭살데리야가구이⑤⑥⑩ ★애호박나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 저염근대된장국⑤⑥ 두부가스&소스①⑤⑥⑩ ★브로콜리숙회⑤⑥ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤ 애호박숙주맑은국⑤⑥ 사과 깍두기⑨
오후간식	우리밀(카레)우동⑤⑥	단호박찜&우유②	고구마우유조림②&보리차	★유정란채소주먹밥①⑤	단팥빵①②⑤⑥&우유②	씨리얼&우유②
열량 단백질	651.9 23.4 616.7 29.3	603.4 19.7	602.5 22.0 605.4 21.7	617.3 27.4	671.3 25.0	578.0 20.8
* 한류하루의 식단은 편의 수급시설에 따라 같은 식품군으로 다소 대체 될 수 있으며, 원에서 직접 조리하여 열아들의 소화할 수 있도록 돕기 위해 먹을 수 있는 크기로 채제공하며, 아동 개인별로 제철에 필요한 특별한 음식물 먹이 할 경우에는 부모님의 의견을 수렴하고 있습니다. (토요일 보육아동은 선단표 개별배부함)					알레르기 안내	
* 알레르기가 있는 열아는 부모님의 의견을 수렴하여 해당 알레르기 식품에 대하여 대체식품으로 제공합니다. (가정식 포함)					①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳콩 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등으로 사용되는 식품첨가물의 하나로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
* 매끄럽고 둥글둥글한 음식(포도, 방울토마토, 메추리알 등) 제공 시 질식 사고의 위험이 있으므로 세로 방향으로 잘라 넣어 제공합니다.						
* 알벌 식자재는 "서울특별시 공공급식(서울푸드) 식자재 유통센터 (생산자 직거래, 선별, 한살림등)에서 유기농, 무농약 식품, Non - Gmo 식품으로 공급되고 있으며, 알벌 식단은 '도봉구어린이사회복지급식관리지원센터'의 식단으로 제공됩니다.						
원산지 표시	육가공품 사용시 (2-3순위까지 표기)					
	훈제오리					
	오리고기 국내산					
	쇠고기 국내산	쇠고기 수입산	돼지고기	닭고기		
	☑한우□육우□소	해당없음	국내산	국내산		
	쌀(밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미)	배추김치		콩		
	국내산	배추(봉동, 열갈이)	고춧가루	두부	순두부	연두부
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
* 원산지 표시대상 식품 「농수산물 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/ 우렁창이/ 전복/ 방어 및 부세/ 아귀 및 그 가공품						