은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 식단 안내문

연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
전류	전	· 나물, 해물 등은 1cm이하로 작게 잘라서 반죽 조리	· 3×3cm정도의 크기로 제공	· 스스로 한번 정도 잘라 먹을 수 있도록 제공
기타	견과류·콩류·옥수수	· 콩조림 등은 물량을 충분히 하고 푹 익혀서 무르게 조리	· 1-2세는 제공하지 않음 (삼킴주의) · 옥수수는 펴서 으깬 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리에 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음	· 알레르기 원아 확인 후 제공 · 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공
	표면이 미끄러운 음식	· 메추리알은 푹 익혀서 조리 · 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 2-4등분으로 작게 잘라서 제공 · 씹어서 삼키도록 지도	
	포도	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도	
	파인애플	· 생과일은 반드시 소독 및 세척하여 조리	· 브로멜린이라는 단백질 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도	
	짜먹는 요구르트, 컵에주는 음료	· 컵에 이물질이 없도록 확인 후 제공	· 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의 · 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도 함	
	고구마, 강력분으로 만든 빵	· 찐 음식은 충분히 푹 익혀서 조리	· 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 퍽퍽해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 매는 경우가 있으므로 주의 · 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요	
	젤리, 찹쌀떡, 새알심 등	· 떡류는 말랑말랑한 상태 확인	· 젤리, 사탕 등 급식으로 제공하지 않는 간식 삭제	
	소세지	· 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	· 1cm미만 크기로 작게 잘라서 제공	

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

※ 유아 식사 시 모니터링은 필수적으로 동반되어야 함



은평구
어린이·사회복지급식관리지원센터

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 식단 안내문

연령별 조리 및 배식 유의사항

음식명		조리법	1~2세 배식	3~5세 배식
밥류	잡곡밥	· 잡곡량 5% 이내 사용 · 소화가 용이하도록 충분히 불려 사용	· 여러 가지 종류가 섞인 혼합잡곡을 제공하는 것은 지양 · 조, 기장, 수수, 흑미와 같은 부드러운 잡곡 1종류로 제공	
			· 주 2-3회로 제공 횟수 제한하여 소화력 고려	횟수 제한 없음
	볶음밥·덮밥	· 채소 크기는 1x1cm 이하로 썰기	· 골고루 섞거나 또는 먹기 좋은 형태로 배식	
국류	국	· 건더기의 크기를 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 썰기	· 식판에 바로 국을 담으면 국물까지 먹기가 어려울 수 있음(국그릇 권장)	
주찬류	불고기용 (돼지고기·소고기)	· 0.2cm 이하의 두께로 주문하고 양념에 재기 전에 3×3cm 크기로 썰어서 조리	· 돼지고기(수육, 돈까스용) 저작이 어렵고 쇠고기도 질긴 부위는 섭취가 어려우므로 작게 썰거나, 다진 고기를 활용하여 조리	스스로 한번 정도 잘라 먹거나 저작이 용이한 작은 크기로 제공
	닭	· 뼈가 제거된 닭가슴살, 닭안심살, 닭다리살 부위로 조리	· 반드시 순살 닭고기 제공(뼈 유의)	
	생선	· 가급적 순살 생선 사용	· 배식 전 생선살만 발라서 제공	
	해물	· 오징어, 낙지, 주꾸미, 조갯살 정도로만 활용하여 조리 · 충분히 익혀서 조리하되 너무 질기지 않도록 조절	· 반드시 잘게 0.5-1cm정도로 잘게 잘라서 제공 · 조개는 껍질을 제거하여 살만 발라서 제공 · 건새우는 식감으로 인해 어린 유아는 섭취가 어려움	
	난류	· 반드시 노른자까지 완숙으로 익혀서 조리	· 삶은 달걀인 경우, 반드시 2-4등분으로 잘라서 물·음료와 함께 제공 · 달걀찜 제공 시 중심온도가 너무 뜨겁지 않도록 식혀서 제공	
부찬류	샐러드·쌈채소	· 생채소는 반드시 소독 및 세척하여 조리 · 소스는 배식 직전에 버무려서 제공	· 1-2세의 경우 3-5세보다 작게 잘라서 제공 (조리가 전혀 되지 않은 생채소를 큰 덩어리로 제공하지 않음)	· 직접 손으로 쌈을 싸기보다는 3×3cm 정도로 아이들이 먹기 편하게 잘라서 밥과 함께 수저로 먹을 수 있도록 제공
	나물무침	· 짜지 않도록 간에 유의	· 2cm이하 길이로 나물을 잘라서 제공	
김치류	배추김치	· 맵거나 짜지 않도록 고춧가루함량에 유의 (1-2세는 백김치 고려)	· 잎보다는 줄기부분을 잘 먹을 수 있음 · 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
	깍두기		· 1cm이하 크기로 작게 잘라서 제공	
면류	국수·잡채	· 면을 충분히 익혀서 조리	· 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 배식	포크로 면이 떠지도록 지도·배려
떡류	떡	· 먹기 좋은 말랑말랑한 상태 확인 (굳어짐 없도록 주의)	· 떡류 제외	· 떡국 메뉴인 경우 떡이 너무 크지 않도록 제공 · 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요 (2-4등분으로 잘게 잘라서 제공) · 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 · 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관라원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

은평구
어린이·사회복지급식관리지원센터

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 식단 안내문

식품알레르기 표시

1) 식품알레르기 관리 원칙

- 제공하는 식단표에 식품알레르기 유발 식품(번호)을 표시하여 보호자가 미리 준비할 수 있도록 합니다.
- 식품알레르기 유병 아동이 있을 경우, 이를 고려한 급식 및 간식의 조리와 배식이 이루어진 기록이 있어야 합니다.
- 해당 알레르기 포함 식품이 급식에 나올 경우 제거식/대체식/도시락 지참 중에 어떤 것을 할 것인지 미리 보호자와 상의하여야 합니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물 형태임

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	

★ 센터에서 제공된 표준레시피 외의 식재료 및 양념류 추가 또는 변경 시, 식품알레르기 유발물질 표시사항을 잘 확인하여 번호를 기입합니다.

3) 식품알레르기 대체식품

식 품	대체식품
달 걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요 - 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체
우 유	- 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음 - 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려
생 선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군에서 대체 - 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장
육 류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음 - 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자) - 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의가 필요 - 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

4) 대체식 제공방법

구분	관리방법	식단 예시
조리하여 제공	원인 식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군내 동일 조리법으로)	달걀 알레르기 영·유아 [달걀찜→연두부찜 / 달걀말이→(달걀제외) 두부부침, 생선전]
	원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리	달걀 알레르기 영·유아 [쇠고기달걀장조림 : 조리 과정에서 달걀을 가장 나중에 첨가] [육개장, 북어국 : 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가] 땅콩 알레르기 영·유아 [멸치땅콩볶음 : 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가]
	원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	달걀 알레르기 영·유아 [반죽 : 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리] 밀가루 알레르기 영·유아 [반죽 : 밀가루 대신 쌀가루로 반죽, 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의]
가공식품 제공	식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	달걀 알레르기 영·유아 [어묵 : 달걀이 들어가지 않는 어묵 이용]

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리지침

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 식단 안내문

식단 사용 시 확인사항

1) 식단 필수 작성사항
- 사용하는 식단에 연령(예 : 1~2세, 3~5세 등) 표시
- 식단의 출처를 정확하게 표시 (발행처 및 영양사 또는 영양팀)
- 열량/단백질, 식품 알레르기 유발물질 표시, 원산지 표시

2) 신선한 과일 및 채소 주 3회 이상 제공
1~2세, 3~5세 식단은 오전·오후간식 구성 시 신선한 과일 및 채소가 주 3회 이상 제공

3) 대체식단 제공
- 수산물 대체식단 : 수산물은 대체메뉴로 선택하여 제공 가능
- 연령별 대체식단 : '3-5세'와 '1-2세'의 메뉴가 다른 경우 '3-5세' 식단에 '1-2세' 메뉴를 대체로 선택 가능



4) 연령에 따른 김치 제공
1-2세의 섭취 능력을 고려하여 맵지 않은 백김치, 백깍두기 제공 권장

5) 유제품 제공
- 칼슘 섭취를 위해 매일 유제품 제공(일반형 식단 기준)
- 플레인요구르트와 치즈는 첨가당과 나트륨 함량이 적게 함유된 제품으로 제공 권장

원산지 표시

1) 원산지 공개 대상
집단 급식소를 포함한 모든 어린이집은 영유아의 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 농수산물이나 그 가공품을 조리하여 제공하는 경우, 식단표에 원산지를 기재하여 공개하여야 합니다.

「농수산물의 원산지 표시에 대한 법률」 제5조제3항, 보육사업안내[교육부,2026]

2) 원산지 표시 대상

구분	대상 품목
육 류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함)고기 *식육·포장육·식육가공품 포함
쌀	밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀, 찹쌀, 현미, 찐쌀 *쌀 가공품 포함
배추김치	배추(얼갈이배추, 봄동배추 포함), 고춧가루도 함께 표시 *배추김치 가공품 포함
콩 류	두부류(가공두부, 유바 제외), 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩 *콩 가공품 포함
수산물	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 쭈꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어 및 부세 *해당 수산물 가공품 포함

출처 : 식품의약품안전처, 식생활안전관리원, 2026년 집단 및 소규모 급식소 위생·안전·영양관리 체크리스트 해설서

★ 식단 원산지 작성 예시

어린이 급식소에서는 식재료 발주 후 해당 제품의 원산지를 확인하여 정확한 원산지를 기재하시기 바랍니다.

	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미,현미,흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	명태
		배추	고춧가루										
원산지 표시	산	산	산	한우/육우/젖소	산	산	산	산	산	산	산	산	산

식육가공품	치킨가스	떡갈비	훈제오리	수산가공품	어묵	쯔유(우동소스)
	닭고기	돼지고기	오리고기		오징어	다랑어
	산	산	산		산	산

은평구
어린이·사회복지급식관리지원센터

은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 식단 안내문

식단 구성

1) 연령별 식단 구분

*표준레시피 제공 식단

연령 구분	권장 연령	식단 제공 형태
영아기	4~11개월	이유식 초·중·후기
유아기	12~15개월	*이유식 완료기
유아기 (1~2세)	12~36개월	중식(*일반형/오전죽간식형/*알레르기형) 석식(*일반형)
유아기 (3~5세)	37~72개월	중식(*일반형/오전죽간식형/*알레르기형) 석식(*일반형)
아동기	6~11세	*조식·중식·석식 및 간식
청소년기	12~18세	*조식·중식·석식 및 간식

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단은 연령에 따라 1인 1회 분량, 저작능력, 소화력 등을 고려하여 열량 및 단백질, 일부 메뉴 등이 다르게 구성되오니 권장 연령에 맞는 식단을 사용하시기 바랍니다.

2) 연령별 영양소 섭취기준

연령	1일 에너지(kcal)	1일 단백질(g)	끼니별 1일 에너지(kcal) 비율
유아기 (1~2세)	900	20	오전 간식 8% 점심 28% 오후 간식 10%
유아기 (3~5세)	1,400	25	

출처 : 보건복지부, 한국인 영양소 섭취기준(2025), 식생활안전관리원, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침

식단 테마

저염국	주 1회 제공 염도 0.3%으로 낮춰 조리
저당조리의날	월 1회 제공 설탕 대신 올리고당, 천연식품(예: 양파, 과일등)으로 조리
잔반없는날	월 1회 제공 환경보호를 위해 기호도가 높은 메뉴로 식단을 구성하여 잔반감소 실천
서울미래밥상	월 2회 제공 (식사) 잡곡밥(5~10%), 채소류 2가지 이상, 콩류, 해산물 및 생선반찬 1가지 이상 구성 (간식) 과일 1가지, 우유 및 유제품 1회 구성
푸드브릿지 식단	매주 금요일 아이가 싫어하는 식재료를 여러 단계를 통해 점층적으로 노출시켜 거부감을 줄이는 편식 예방 식단을 구성
세계음식	매월 마지막주 수요일 세계음식을 소개하는 날로 지정하여, 아이들이 다양한 음식을 접해볼 수 있도록 구성
기타	생일식단, 현장학습식단, 제철식품 소개, 신선한 과일 및 채소 주 3회 이상 제공

은평구
어린이·사회복지급식관리지원센터

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

2026년 11월 3-5세 저녁 식단

작성자	영양팀
기관명	구립 응암 어린이집

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 백깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	384/15	395/18	366/20	363/19	373/24
	9	10	11	12	13
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	388/15	390/15	361/20	362/20	389(389)/16(17)
	16	17	18	19	20
저녁식단	차조밥 콩가루 배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	369/15	365/24	372/16	404/13	364/17
	23	24	25	26	27
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② 백김치⑨	현미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	367/21	391/16	374(358)/19(13)	380/18	411/13
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 백깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	371/20				

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품	훈제오리	치킨가스	미트볼	탕수육	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)		
	오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어		
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	원양산	일본산		

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. • 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 **3~5세 기준 영양섭취량 1,400kcal 기준**으로 작성되었으며,
저녁식단은 370~400kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 **알레르기**가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '**은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터**'라고 **출처를 밝혀주시기** 바랍니다

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

2026년 11월 3-5세 식단

작성자	영양팀
기관명	구립 응암 어린이집

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 전반열린날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕⑤	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	640/24	650/27	619/22	648/27	607/23	641/28
	9	10	11 저염국	12 서울미래법상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	훈제오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 백깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	612/32	623/23	669/23	602/25	684/23	673/20
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 백깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살앙배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	670/30	652/33	638/34	665/29	669/31	651/21
	23	24 서울미래법상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 백깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	637/26	627/25	607/36	684/28	623/20	656/26
	30					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	639/34					

[푸드 브릿지 11월 : 무] 6, 13, 20, 27일]



아이가 싫어하는 음식을 단계별로 노출시킴으로써 편식습관을 예방하기 위한 식습관 교육입니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	프유(우동소스)	맛살				
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게				
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	원양산	원양산	원양산				

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 유발식품표시: 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 형태임

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

2026년 11월 0-2세 저녁 식단

작성자	영양팀
기관명	구립 응암 어린이집

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 백깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	257/11	238/13	236/12	242/15
	9	10	11	12	13
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/10	253/10	235/13	235/13	253/10
	16	17	18	19	20
저녁식단	차조밥 콩가루 배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/10	237/16	242/11	262/8	236/11
	23	24	25	26	27
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기참스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② 백김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/14	254/10	243/12	247/12	267/8
	30				
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 백깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	241/13				

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	훈제오리	치킨가스		미트볼	탕수육	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)				
	오리고기	닭고기		돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어				
	국내산	국내산		국내산	국내산		원양산	원양산	일본산				

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 **1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준**으로 작성되었으며,
저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 **알레르기**가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '**은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터**'라고 **출처를 밝혀주시기** 바랍니다

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

2026년 11월 0-2세 식단

작성자	영양팀
기관명	구립 응암 어린이집

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15	417/18
	9	10	11 저염국	12 서울미래법상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	훈제오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑮ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 백깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	398/21	405/15	435/15	391(403)/16(23)	444/15	438/13
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 백깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	436/20	424/21	415/22	432/19	435/20	423/14
	23	24 서울미래법상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 백깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	414/17	408/16	395/24	445/18	405/13	427/17
	30					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	볶음우동⑤⑥					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	415/22					

[푸드 브릿지 11월 : 무] 6, 13, 20, 27일



아이가 싫어하는 음식을 단계별로 노출시킴으로써 편식습관을 예방하기 위한 식습관 교육입니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	프유(우동소스)	맛살				
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게				
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	원양산	원양산	원양산				

※원 사정을 다 반영해드리지 못해, 대표적인 가공품만 칸에 넣었습니다. 사정에 맞게 수정 후 사용 부탁드립니다. * 원산지 표시 식단안내문 확인 부탁드립니다.

식품알레르기 유발식품표시 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 형태임

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

2026년 11월 전체 식단

작성자	영양팀
기관명	구립 응암 어린이집

	월	화	수	목	금	토
	2 저염국	3	4 간빈맑는날	5 저당조리	6 푸드브릿지	7 (입동)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	귤/우유②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥	당근스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살바비큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑲ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑥⑧⑲ 바나나 백김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	제육비빔밥⑤⑥⑲ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	고구마맛탕⑤⑥	잔치국수①⑤⑥	찐단호박/옥수수차	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②	우유미숫가루②⑤
저녁식단	기장밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑮ 오이무침 백깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑲ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑲ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑧ 백깍두기⑨	
	9	10	11 저염국	12 서울미래법상	13 푸드브릿지	14
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/ 오리엔탈드레싱⑤⑥	귤/우유②	양송이스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	훈제오리굴소스볶음밥 ⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑮ 돈육너비아니⑤⑥⑲ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로주먹밥⑤⑥ 온메밀국수③⑤⑥ 키위 백깍두기⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	토마토리조또②⑩⑫	찐고구마/둥굴레차	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②	두유⑤
저녁식단	수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑲ 토마토무침⑤⑥⑫ 백깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지	21
오전간식	당근스틱/ 플레인요구르트②	배/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥	고구마스틱/ 플레인요구르트②
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑲ 배추된장무침⑤⑥ 백깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑮ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑭ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 크림스프①②⑥ 양상추샐러드 백깍두기⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	참치마요주먹밥①⑤	찐달걀①/보리차	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②	우유미숫가루②⑤
저녁식단	차조밥 콩가루 배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑲ 시래기지짐⑤⑥ 백깍두기⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑮ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑲ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 백깍두기⑨	
	23	24 서울미래법상	25 세계음식 : 프랑스	26 저염국	27 푸드브릿지	28
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	단감/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	단호박스프①②⑥	시리얼⑥/우유②
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 백깍두기⑨	코코뱅⑫⑮ (닭고기버섯토마토소스덮밥) 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 마시는요구르트② 백김치⑨	차조밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 훈제오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑲ 유부맑은국⑤⑥ 자른포도 백깍두기⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	찐감자/유자차	김가루볶음밥⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②	두유⑤
저녁식단	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕③⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑮ 매쉬드포테이토② 백김치⑨	현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	
	30					
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②					
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑲ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨					
저녁식단	수수밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 백깍두기⑨					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	415/22					

[푸드 브릿지 11월 : 무] 6, 13, 20, 27일]



아이가 싫어하는 음식을 단계별로 노출시킴으로써 편식습관을 예방하기 위한 식습관 교육입니다.