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

2026년 3월 완료기 이유식 식단

영양사	영양팀		
발행일	2026.2.13.	권장연령	12-15개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 (대체휴일)	3	4	5 (경칩)	6
오전간식		찹쌀양파죽	느타리버섯죽	시금치죽	우엉죽
점심식단		소고기애호박 진밥⑯	두부양배추 진밥⑤	소고기숙주 진밥⑯	닭고기깻잎 진밥⑮
오후간식		쿠키①②⑥/오렌지주스	찐고구마/우유②	우유미숫가루②⑤	핫도그①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		288/8	310/9	265/9	300/12
	9	10	11	12	13
오전간식	근대죽	무죽	당근죽	콩나물죽	잔멸치죽
점심식단	소고기브로콜리 진밥⑯	두부세발나물 진밥⑤	달걀시금치 진밥①	닭고기사과 진밥⑮	소고기우거지 진밥⑯
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	메밀배추전③⑤	찐감자/옥수수차	로제스파게티②⑥⑫	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	307/11	227/6	219/7	307/11	344/15
	16	17	18	19	20 (춘분)
오전간식	얼갈이죽	취나물죽	가지죽	청경채죽	표고버섯죽
점심식단	닭고기연근 진밥⑮	새우살버섯 진밥⑨	소고기콩나물 진밥⑯	두부양파 진밥⑤	닭고기우엉 진밥⑮
오후간식	야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑱	치즈샌드위치①②⑥/우유②	찐달걀①/보리차	짜장어묵볶이①⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	319/10	334/13	266/12	284/10	342/13
	23	24	25	26	27
오전간식	오이죽	양배추죽	근대죽	브로콜리죽	가지죽
점심식단	새우살무 진밥⑨	달걀청경채 진밥①	닭고기대파 진밥⑮	소고기팽이버섯 진밥⑯	두부감자 진밥⑤
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	채소고로케①②⑤⑥	찐고구마/결명자차	딸기/우유②	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	253/11	371/9	262/8	280/11	297/9
	30	31			
오전간식	애호박죽	연근죽			
점심식단	두부얼갈이 진밥⑤	소고기배추 진밥⑯			
오후간식	해시브라운⑤	참치마요주먹밥①⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	266/6	298/11			

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 3월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.2.13.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 (대체휴일)	3 (정월대보름)(신학기특식)	4	5 (경칩) 저당조리	6 저염국 푸드브릿지
오전간식		귤/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토/치즈②	★우엉죽⑤⑥
점심식단		정월대보름나물비빔밥⑤⑥ 소고기대파국⑤⑥⑯ 달걀후라이①⑤ 구이김 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 섬초된장국⑤⑥ 쇠고기마파두부⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		쿠키①②⑥/오렌지주스	찐고구마/우유②	우유미숫가루②⑤	후레쉬크림빵①②⑤⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		443/17	440/19	389/17	439/21
	9	10 서울미래밥상	11 진반엔는날 저염국	12	13 푸드브릿지
오전간식	당근/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	딸기/치즈②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부애호박국⑤⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 물만둣국(0.3%)①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 귤 백배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤ 쌈무콩나물무침 깍두기⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ ★소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	메밀배추전③⑤	찐감자/옥수수차	로제스파게티②⑥⑫	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	408/16	389/17	410/14	437/17	409/20
	16	17	18 저염국	19	20 (춘분) 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	단감	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	표고버섯죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 새우살유산슬 ⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/ 달래장⑤⑥⑯ 북엇국(0.3%)①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 돈육너비아니구이 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ ★우엉잡채⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑱	치즈샌드위치①②⑥/우유②	찐달걀①/보리차	짜장어묵볶이①⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/17	422/20	410/21	420/18	441/19
	23	24 저염국	25 서울미래밥상	26	27 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	딸기/치즈②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부찹쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살삼치데리야끼구이⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부양파국⑤ 돈육가지찜⑤⑥⑩ ★우엉조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	채소고로케①②⑤⑥	애호박죽⑤⑥	생일케이크①②⑥/음료	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	384/18	414/16	402/20	440/21	449/18
	30 저염국	31 (삼삼한데이)			
오전간식	당근/플레인요구르트②	토마토⑫/치즈②			
점심식단	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	해시브라운⑤	참치마요주먹밥①⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/14	391/16			

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

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	치킨가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)
	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기		다랑어	-	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 3월 유아 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.2.13.	권장연령	37~72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 (대체휴일)	3 (정월대보름)(신학기특식)	4	5 (경칩) 저당조리	6 저열국 푸드브릿지
오전간식		귤/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토/치즈②	★우엉죽⑤⑥
점심식단		쌀밥 정월대보름나물비빔밥⑤⑯ 소고기대파국⑤⑥⑯ 달걀후라이①⑤ 구이김 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 섬초된장국⑤⑥ 쇠고기마파두부⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무챗국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		쿠키①②⑥/오렌지주스	찐고구마/우유②	우유미숫가루②⑤	후레쉬크림빵①②⑤⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)		443/17	440/19	389/17	439/21
	9	10 서울미래밥상	11 안전점검의날 저열국	12	13 푸드브릿지
오전간식	당근/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	딸기/치즈②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부애호박국⑤⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 물만둣국(0.3%)①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 귤 백배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤ 쌈무콩나물무침 깍두기⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ ★소고기우엉볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	메밀배추전③⑤	찐감자/옥수수차	로제스파게티②⑥⑫	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	408/16	389/17	410/14	437/17	409/20
	16	17	18 저열국	19	20 (춘분) 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	단감	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	표고버섯죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 새우살유산슬 ⑤⑥⑨⑱ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/ 달래장⑤⑥⑯ 북엇국(0.3%)①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 돈육너비아니구이 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ ★우엉잡채⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑱	치즈샌드위치①②⑥/우유②	찐달걀①/보리차	짜장어묵볶이①⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	420/17	422/20	410/21	420/18	441/19
	23	24 저열국	25 서울미래밥상	26	27 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	딸기/치즈②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 두부찹쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살삼치데리야끼구이⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑮ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부양파국⑤ 돈육가지찜⑤⑥⑩ ★우엉조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	채소고로케①②⑤⑥	애호박죽⑤⑥	생일케이크①②⑥/음료	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	384/18	414/16	402/20	440/21	449/18
	30 저열국	31 (삼삼한데이)			
오전간식	당근/플레인요구르트②	토마토⑫/치즈②			
점심식단	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소불고기⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	해시브라운⑤	참치마요주먹밥①⑤			
열량 (kcal)/단백질 (g)	390/14	391/16			



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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	치킨가스
	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산

수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)
	다랑어	-	다랑어
	원양산	인도네시아산	원양산

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

구.립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 3월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2025.2.13.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 (대체휴일)	3 (정월대보름)	4	5 (경칩)	6
저녁식단		쌀밥 어묵국①⑤⑥ 고구마찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육깻잎볶음밥⑤⑥⑩ 황탯국①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		254/11	245/12	254/15	242/9
	9	10	11	12	13
저녁식단	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 닭살애호박볶음 ⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기감자찜⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	우거지나물주먹밥⑤⑥ 두부탕국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리파프리카찜⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	256/11	252/10	250/11	238/13	241/11
	16	17	18	19	20 (춘분)
저녁식단	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 물만두유린기①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채새우탕⑤⑥⑨ 두부가스/소스①②⑤⑥⑫ 양배추샐러드/드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑯ 우엉들깨탕⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	257/8	241/12	255/13	241/9	256/15
	23	24	25	26	27
저녁식단	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 새우살완자전①⑤⑥⑨ 고구마범벅①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑤⑨ 돈불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯부침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살삼치양념조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/14	240/8	259/12	249/12	241/16
	30	31			
저녁식단	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 훈제오리고기구이/ 소스①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	260/11			

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	수산가공품	참치캔	쯔유(우동소스)	어묵
	오리고기		다랑어	다랑어	-
	국내산		원양산	일본산	베트남산

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

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

◎ 다음의 식품은 알레르기가 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

구립 폭포동어린이집

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

2026년 4월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.3.13.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
			1 잔반없는날	2 저당조리	3 푸드브릿지
오전간식			연두부⑤/양념장⑤⑥	딸기/우유②	★참치파프리카죽⑤⑥
점심식단			돈육카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 달걀채소부침①⑤ 미역볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식			찐단호박/보리차	크림스파게티②⑥⑩	후레시번①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			401/20	434/19	449/18
	6 (한식)	7	8 저염국	9 서울미래밥상	10 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑯ 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ ★돈육파프리카채볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	감자범벅①⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/옥수수차	백김치메밀전③⑤⑥⑨	잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	416/24	405/19	441/19	425/19	447/18
	13	14	15	16	17 푸드브릿지 저염국
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫	참깨죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기무볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리상추비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕(0.3%)⑤⑥⑮ ★파프리카두부큐브스테이크⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	마카로니사라다①⑤⑥	찐감자/보리차	고구마버터구이②/우유②	버터롤①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	389/17	413/13	418/18	393/16	442/17
	20 (곡우)	21 서울미래밥상 저염국	22	23	24 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/치즈②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국(0.3%)⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 어묵국①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 파인애플 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ ★파프리카새우살냉채⑨ 백배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	찐달걀①/옥수수차	냉모밀국수③⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	404/19	409/16	419/19	420/18	411/20
	27 저염국	28	29	30	
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토	
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤⑥ 간장오리고기볶음①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 밥새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	소고기양파덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑫⑱ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크/소스①②⑤⑥⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨	
오후간식	미니약과⑤⑥/두유⑤	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	찐고구마/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	453/19	454/21	436/18	439/23	

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식육가공품	떡갈비		베이컨		함박스테이크		수산가공품	참치캔		어묵		쯔유(우동소스)	
	돼지고기		돼지고기		소고기			다랑어		-		다랑어	
	국내산		국내산		국내산			원양산		인도네시아산		원양산	

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 4월 유아식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.3.13.	권장연령	37-72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
			1 잔반없는날	2 저당조리	3 푸드브릿지
오전간식			연두부⑤/양념장⑤⑥	딸기/우유②	★참치파프리카죽⑤⑥
점심식단			돈육카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 달걀채소부침①⑤ 미역볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식			찐단호박/보리차	크림스파게티②⑥⑩	후레시번①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			617/31	668/29	691/27
	6 (한식)	7	8 저염국	9 서울미래밥상	10 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑯ 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ ★돈육파프리카채볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	감자범벅①⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/옥수수차	백김치메밀전③⑤⑨	잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	641/37	623/29	678/29	655/30	688/27
	13	14	15	16	17 푸드브릿지 저염국
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫	참깨죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기무볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리상추비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕(0.3%)⑤⑥⑮ ★파프리카두부큐브스테이크⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	마카로니사라다①⑤⑥	찐감자/보리차	고구마버터구이②/우유②	버터롤①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	598/26	635/20	643/27	604/25	680/25
	20 (곡우)	21 서울미래밥상 저염국	22	23	24 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/치즈②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국(0.3%)⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 어묵국①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 파인애플 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ ★파프리카새우살냉채⑨ 백배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	찐달걀①/옥수수차	냉모밀국수③⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	621/29	629/24	645/29	646/28	632/30
	27 저염국	28	29	30	
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토	
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤⑥ 간장오리고기볶음①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 밥새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	소고기양파덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑫⑱ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크/소스①②⑤⑥⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨	
오후간식	미니약과⑤⑥/두유⑤	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	찐고구마/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	698/30	699/33	671/28	675/35675/35	

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	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	떡갈비	베이컨	함박스테이크	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)
	돼지고기	돼지고기	소고기		다랑어	-	다랑어
	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 4월 유아식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.3.13.	권장연령	37-72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
			1 잔반없는날	2 제당조리	3 푸드브릿지
오전간식			연두부⑤/양념장⑤⑥	딸기/우유②	★참치파프리카죽⑤⑥
점심식단			돈육카레라이스⑤⑥⑩ 무챗국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 달걀채소부침①⑤ 미역볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식			찐단호박/보리차	크림스파게티②⑥⑩	후레시번①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)			617/31	668/29	691/27
	6 (한식)	7	8 저염국	9 서울미래밥상	10 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑯ 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ ★돈육파프리카채볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	감자범벅①⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/옥수수차	백김치메밀전③⑤⑨	잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	641/37	623/29	678/29	655/30	688/27
	13	14	15	16	17 푸드브릿지 저염국
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫	참깨죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기무볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리상추비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕(0.3%)⑤⑥⑮ ★파프리카두부큐브스테이크⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	마카로니사라다①⑤⑥	찐감자/보리차	고구마버터구이②/우유②	버터롤①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	598/26	635/20	643/27	604/25	680/25
	20 (곡우)	21 서울미래밥상 저염국	22	23	24 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/치즈②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국(0.3%)⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 어묵국①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 파인애플 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ ★파프리카새우살냉채⑨ 백배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	찐달걀①/옥수수차	냉모밀국수③⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	621/29	629/24	645/29	646/28	632/30
	27 저염국	28	29	30	
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토	
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤⑥ 간장오리고기볶음①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 밥새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	소고기양파덮밥⑤⑥⑯ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑫⑱ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 함박스테이크/소스①②⑤⑥⑯ 양배추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨	
오후간식	미니약과⑤⑥/두유⑤	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	찐고구마/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	
열량 (kcal)/단백질 (g)	698/30	699/33	671/28	675/35675/35	

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	한우		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	떡갈비	베이컨	함박스테이크	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)
	돼지고기	돼지고기	소고기		다랑어	-	다랑어
	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산

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

구립 폭포동어린이집

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

2026년 4월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.3.13.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
			1	2	3
저녁식단			쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 황태미역국⑤⑥ 새콤파프리카 쌈무무침 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			246/14	249/14	246/10
	6	7	8	9	10
저녁식단	쌀밥 소고기애호박국 ⑤⑥⑯ 두부케찹강정⑤⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 게살탕①⑤⑥⑧ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭살느타리버섯 조림⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기하이라이스 ⑤⑥⑯ 미니우동⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/8	258/11	239/12	255/8	244/11
	13	14	15	16	17
저녁식단	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 닭살오이조림⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀대파국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 베이컨부대찌개 ⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살마늘종볶음 ⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	256/14	244/13	246/11	244/11	242/13
	20	21	22	23	24
저녁식단	쌀밥 감잣국⑤⑥ 소고기완자구이 ①⑤⑥⑯ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 순살가자미엿장 조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살콩나물비빔밥 ⑤⑥⑮ 모둠버섯국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 백배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑯ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/10	257/10	248/12	242/15	243/10
	27	28	29	30	
저녁식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 오리고구마조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 호박잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 북엇국⑤⑥ 구이김 백배추김치⑨	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	249/13	240/12	250/15	

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	고춧가루	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	돈가스	베이컨	소고기완자	수산가공품	참치캔	쯔유(우동소스)	어묵
	돼지고기	돼지고기	소고기		다랑어	다랑어	-
	국내산	국내산	국내산		원양산	일본산	베트남산

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

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

◎ 다음의 식품은 알레르기가 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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 5월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.4.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		





	월	화	수	목	금
					1 (노동절)
오전간식					
점심식단					
오후간식					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)					
	4 (어린이날특식)	5 (어린이날)	6 (전면접논날) (저당조리)	7 (푸드브릿지)	8 (저염국)
오전간식	파프리카/플레인요구르트②		시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 짜장면⑤⑥ 우동국물①⑤⑥ 미니돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 단무지		돈육하이라이스⑤⑥⑩ 달걀국①⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 키위 백배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑥/우유②		찐단호박/옥수수차	★마늘종알리오올리오⑥	야채모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	453/17		403/16	437/17	446/16
	11	12 (서울미래밥상)	13 (저염국)	14	15 (푸드브릿지)
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	브로콜리죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살고등어무찜⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 백깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 유부대파국(0.3%)⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ ★소고기마늘종볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤	배추전⑤⑥	찐고구마/보리차	버섯탕수①⑤⑥	핑거스틱①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	397/16	441/21	435/14	439/20	444/20
	18	19 (저염국)	20	21 (소만)	22 (푸드브릿지)
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/우유②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기애호박덮밥 ⑤⑥⑯ 순두부백탕⑤ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ ★마늘종멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	단호박꿀찜	찐달걀①/옥수수차	미역죽⑤⑥	먹물치즈빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	396/23	399/14	428/21	436/18	428/24
	25 (대체공휴일)	26 (저염국)	27	28 (서울미래밥상)	29 (푸드브릿지)
오전간식		바나나	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토/치즈②	★마늘종죽⑤⑥
점심식단		쌀밥 부추맑은국(0.3%)⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑫⑮⑱ 어묵국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		시리얼⑥/우유②	찐감자/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	모닝토스트①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		390/18	409/21	446/17	435/19

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	미니돈가스	베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 5월 유아 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.4.15.	권장연령	48~72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
오전간식 점심식단 오후간식 열량 (kcal)/단백질 (g)					1 (노동절) 
	4 어린이날특식	5 (어린이날)	6 전반일논날 저당조리	7 푸드브릿지	8 계열국
오전간식	파프리카/플레인요구르트②		시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 짜장면⑤⑥ 우동국물①⑤⑥ 미니돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 단무지		돈육하이라이스⑤⑥⑩ 달걀국①⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 키위 백배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑥/우유②		찐단호박/옥수수차	★마늘종알리오올리오⑥	야채모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	453/17		403/16	437/17	446/16
	11	12 서울미래밥상	13 계열국	14	15 푸드브릿지
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	브로콜리죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살고등어무찜⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 백깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 유부대파국(0.3%)⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ ★소고기마늘종볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤	배추전⑤⑥	찐고구마/보리차	버섯탕수①⑤⑥	핑거스틱①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	397/16	441/21	435/14	439/20	444/20
	18	19 계열국	20	21 (소만)	22 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/우유②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기애호박덮밥 ⑤⑥⑯ 순두부백탕⑤ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 오징어돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ ★마늘종멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	단호박꿀찜	찐달걀①/옥수수차	미역죽⑤⑥	먹물치즈빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	396/23	399/14	428/21	436/18	428/24
	25 (대체공휴일)	26 계열국	27	28 서울미래밥상	29 푸드브릿지
오전간식		바나나	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토/치즈②	★마늘종죽⑤⑥
점심식단		쌀밥 부추맑은국(0.3%)⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑫⑮⑱ 어묵국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 취나물볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		시리얼⑥/우유②	찐감자/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	모닝토스트①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)		390/18	409/21	446/17	435/19

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	미니돈가스	베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 5월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.4.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
					1 (노동절)
저녁식단					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)					
	4	5 (어린이날)	6	7	8
저녁식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑫⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 소고기애호박조림⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/10		256/10	209/8	252/15
	11	12	13	14	15
저녁식단	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	253/15	252/10	255/11	245/8	253/13
	18	19	20	21	22
저녁식단	쌀밥 고구마줄기들깨탕⑤⑥ 닭고기단호박조림⑤⑥⑮ 콩나물초무침 깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 채소짬뽕국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기마늘종주먹밥 ⑤⑥⑯ 안매운김칫국⑤⑥⑨ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀국① 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	255/11	245/10	247/9	242/7	259/12
	25 (대체공휴일)	26	27	28	29
저녁식단		쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육너비아니구이①⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기취나물덮밥 ⑤⑥⑮ 무챗국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살삼치엿장조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		261/12	247/8	249/12	242/13

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	배추	고춧가루	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	혼제오리	치킨가스	너비아니	돈육동그랑땡	수산가공품	어묵
	오리고기	닭고기	돼지고기	돼지고기		-
	국내산	국내산	국내산	국내산		베트남산

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

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

◎ 다음의 식품은 알레르기가 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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 6월 중기 이유식 식단

영 양 사	영양팀
발 행 일	2026.5.15.
기 관 명	구립 폭포동 어린이집

		월	화	수	목	금
		1	2	3(전국동시지방선거)	4	5
중기	오전간식	애호박죽	비름나물죽		양배추죽	시금치죽
중기	점심	달걀노른자 파프리카죽①	소고기 근대죽⑯		두부 부추죽⑤	달걀노른자 감자죽①
중기	열량 (kcal)/ 단백질	161/4	149/5		140/4	167/4
		8	9	10	11	12
중기	오전간식	감자죽	무죽	파프리카죽	고구마줄기죽	브로콜리죽
중기	점심	소고기 청경채죽⑯	두부 얼갈이죽⑤	닭고기 시금치죽⑮	소고기 아욱죽⑯	달걀노른자 양배추죽①
중기	열량 (kcal)/ 단백질	153/5	141/4	121/5	196/5	164/4
		15	16	17	18	19 (단오)
중기	오전간식	오이죽	치즈죽②	콩나물죽	미역죽	가지죽
중기	점심	달걀노른자 무죽①	두부 숙주죽⑤	소고기 팽이버섯죽⑯	닭고기 근대죽⑮	소고기 오이죽⑯
중기	열량 (kcal)/ 단백질	160/4	187/6	171/5	160/5	165/4
		22	23	24	25	26
중기	오전간식	청경채죽	열무죽	당근죽	아욱죽	잔멸치죽
중기	점심	두부 콩나물죽⑤	순살임연수 애호박죽	소고기 가지죽⑯	달걀노른자 배추죽①	닭고기 버섯죽⑮
중기	열량 (kcal)/ 단백질	179/8	186/6	182/5	176/4	179/9
		29	30			
중기	오전간식	마늘종죽	배추죽			
중기	점심	소고기 열무죽⑯	두부 당근죽⑤			
중기	열량 (kcal)/ 단백질	169/4	176/5			



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

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 6월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.5.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	1	2 저열국	3 (전국동시지방선거)	4	5 푸드브릿지 저당조리
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	참외/우유②		바나나	★토마토리조또②⑫
점심식단	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑯ 비름나물⑤⑥ 백깍두기⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 부추오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 시금치달걀찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	볶음우동⑤⑥	단호박샐러드①⑤		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	395/18	395/14		389/18	445/18
	8 저열국	9 서울미래밥상	10 잔반없는날	11	12 푸드브릿지
오전간식	당근/플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토/치즈②	브로콜리스프①②⑥
점심식단	쌀밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 두부데리야끼조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 어묵국①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ ★미트볼토마토소스조림①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백배추김치⑨
오후간식	오꼬노미야끼①⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/보리차	냉메밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치①②⑤⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	406/21	391/18	414/19	406/16	442/19
	15	16	17	18 저열국	19 (단오) 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리고기주물럭①⑤ 무생채 백배추김치⑨	쌀밥 순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/양념⑤⑥⑯ 팽이버섯장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 수박 백배추김치⑨	쌀밥 미역국(0.3%)⑤⑥ 닭살된장구이⑤⑥⑮ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기백짬뽕국⑤⑥⑯⑱ ★토마토달걀볶음①⑤⑥⑫⑱ 오이초무침 백배추김치⑨
오후간식	크림푸실리파스타②⑥	찐만두①⑤⑥⑩	찐단호박/옥수수차	메밀당근깻잎전③⑤	슈크림빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	440/16	402/20	441/18	414/16	432/15
	22 저열국	23 서울미래밥상	24	25 푸드브릿지	26
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	참외/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★토마토⑫/치즈②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑯ 달걀파국① 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	과일화채②	백김치말이국수⑤⑥⑨	찐감자/보리차	배추죽⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	390/17	407(399)/18(19)	390/17	395/16	412/18
	29	30 저열국			
오전간식	오이/플레인요구르트②	수박			
점심식단	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨			
오후간식	유부초밥⑤	생일케이크①②⑥/우유②			
열량 (kcal)/단백질 (g)	423/18	389/15			



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	고춧가루	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	미트볼	돈육동그랑땡	떡갈비		베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)
	오리고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 6월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.5.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	1	2	3 (전국동시지방선거)	4	5
저녁식단	쌀밥 소고기육개장⑤⑥⑯ 참치채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨		소고기시금치 주먹밥⑤⑥⑯ 북엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	251/14	247/11		242/10	254/16
	8	9	10	11	12
저녁식단	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육너비아니구이⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 고구마줄기들깨탕⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑱ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기브로콜리 덮밥⑤⑥⑮ 미역국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	249/13	250/11	246/13	237/8	246/12
	15	16	17	18	19 (단오)
저녁식단	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부케찹강정⑤⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 오리단호박찜⑤⑥ 팽이버섯부침①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 맛살미역초무침①⑥⑧ 깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑯ 달걀양파국① 가지볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미니유부우동⑤⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드② 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	261/7	254/12	254/11	254/12	251/12
	22	23	24	25	26
저녁식단	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기열무볶음⑤⑥⑮ 참깨브로콜리무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯 볶음밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 돈육양파구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	237/13	253/11	263/14	257/11	255/12
	29	30			
저녁식단	쌀밥 닭고기뭇국⑤⑥⑮ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 고구마샐러드①⑤ 백배추김치⑨			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/12	257/10			

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	고춧가루	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	치킨가스	너비아니	수산가공품	어묵	참치캔	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	닭고기	돼지고기		-	다랑어	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산		베트남산	원양산	원양산	베트남산

★ 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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 7월 중기 이유식 식단

영 양 사	영양팀
발 행 일	2026.6.15.
기 관 명	구립 폭포동 어린이집

		월	화	수	목	금
				1	2	3
중기	오전 간식			팽이버섯죽	가지죽	고구마줄기죽
중기	점심			닭고기시금치죽⑮	소고기배추죽⑯	달걀노른자무죽①
중기	열량 (kcal)/ 단백질			118/5	147/4	167/4
		6	7	8	9	10
중기	오전 간식	미역죽	청경채죽	숙주죽	당근죽	근대죽
중기	점심	두부새송이 버섯죽⑤	소고기콩나물죽⑯	달걀노른자 노각죽①	순살가자미 감자죽⑤	달걀노른자 고구마줄기죽①
중기	열량 (kcal)/ 단백질	140/4	156/5	159/4	183/7	144/4
		13	14	15	16	17 (제헌절)
중기	오전 간식	브로콜리죽	치즈죽②	오이죽	시금치죽	제헌절 7월 17일
중기	점심	달걀노른자 파프리카죽①	두부당근죽⑤	닭고기부추죽⑮	소고기숙주죽⑯	
중기	열량 (kcal)/ 단백질	163/4	187/6	139/5	152/5	
		20	21	22	23	24
중기	오전 간식	감자죽	버섯죽	양배추죽	무죽	영양닭죽⑮
중기	점심	닭고기오이죽⑮	달걀노른자 열무죽①	두부양파죽⑤	달걀노른자 애호박죽①	소고기 표고버섯죽⑯
중기	열량 (kcal)/ 단백질	149/5	159/4	140/4	130/3	138/6
		27	28	29	30	31
중기	오전 간식	콩나물죽	열무죽	황태무죽	애호박죽	잔멸치죽
중기	점심	달걀노른자 가지죽①	소고기 청경채죽⑯	두부브로콜리죽⑤	닭고기아욱죽⑮	달걀노른자 양송이죽①
중기	열량 (kcal)/ 단백질	161/4	138/5	146/6	144/5	150/6

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 7월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.6.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
			1 (간반없는날)	2 (저열국)	3 (푸드브릿지) (저당조리)
오전간식			시리얼⑥/우유②	바나나/치즈②	★고구마줄기죽
점심식단			닭고기짜장밥⑤⑥⑮ 팽이버섯장국⑤⑥ 시금치프리타타①②⑤ 사과 백배추김치⑨	쌀밥 배추맑은국(0.3%)⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식			찐고구마/보리차	감자요거트샐러드②	잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			451/19	401/14	432/18
	6	7 (소서)	8 (저열국)	9 (서울미래밥상)	10 (푸드브릿지)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	복숭아/우유②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 훈제오리고기구이/소스①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기숙주볶음밥⑤⑩ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 노각무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★들깨닭살고구마줄기탕⑤⑥⑮ 새우살양배추조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	토마토스파게티②⑥⑩⑫	찐단호박/옥수수차	삼색주먹밥⑤	버터롤①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	396/16	416/17	392/19	413/17	417/18
	13	14 (저열국)	15 (초복)	16	17 (제헌절)
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	방울토마토⑫/우유②	시리얼⑥/우유②	수박	
점심식단	쌀밥 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕(0.3%)⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 초복삼계탕⑮ 부추전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	버섯잡채⑤⑥/꽃빵①②⑥	찐감자/오미자차	수박화채②	바나나팬케이크①②⑥/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	405/19	408/16	455/19	390/15	
	20 (저열국)	21 (서울미래밥상)	22	23 (대서)	24 (푸드브릿지)
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/치즈②	영양닭죽⑮
점심식단	쌀밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 닭고기당근조림⑤⑥⑮ 구이김 백배추김치⑨	잡곡밥 모둠버섯국⑤⑥ 새우살콩나물찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 만둣국①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기육개장⑤⑥⑯ ★두부고구마줄기조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	시리얼⑥/우유②	크림리조또②⑩	찐고구마/보리차	냉메밀국수③⑤⑥	고구마슈크림빵①②④⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	397/18	399/18	412/17	383/20	433/17
	27	28	29 (저열국)	30	31 (푸드브릿지)
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	복숭아⑪/치즈②	시리얼⑥/우유②	참외/우유②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 무생채 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기열무볶음⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 황탯국(0.3%)⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 파프리카애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ ★고구마줄기볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	단호박꿀찜	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	찐달걀①/옥수수차	생일케이크①②⑥/우유②	달걀토스트①②⑥⑫/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	389/14	411/16	408/23	412/15	452/20

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

식육가공품	훈제오리	베이컨	함박스테이크	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)
	오리고기	돼지고기	소고기		다랑어	-	다랑어
	국내산	국내산	국내산		원양산	인도네시아산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 7월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.6.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
			1	2	3
저녁식단			쌀밥 채소짬뽕국⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 두부된장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 구이김 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			251/12	238/13	250/14
	6	7 (소서)	8	9	10
저녁식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 오리파프리카구이⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀파국① 순살가자미양념찜⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/9	258/8	244/11	256/10	244/12
	13	14	15 (초복)	16	17 (제헌절)
저녁식단	쌀밥 크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 웨지감자구이② 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파볶음밥⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 백배추김치⑨	**제헌절** **7월 17일**
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	266/13	256/11	254/14	242/16	
	20	21	22	23 (대서)	24
저녁식단	쌀밥 게살탕①⑤⑥⑧ 마파두부⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑮ 고구마범벅①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 새우살굴소스조림⑤⑥⑱ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑫ 유부장국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	249/13	250/13	246/10	261/10	252/9
	27	28	29	30	31
저녁식단	쌀밥 소고기버섯국⑤⑥⑯ 새우살동그랑땡①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤ 달걀국① 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 다시마무챗국⑤⑥ 닭살데리야끼소스구이⑤⑥⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	257/11	243/11	244/10	256/16	257/12

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	고춧가루	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	치킨가스	탕수육	수산가공품	어묵	참치캔	맛살	해물동그랑땡	쪼유(우동소스)
	오리고기	닭고기	돼지고기		-	다랑어	게	오징어	다랑어
	국내산	국내산	국내산		베트남산	원양산	베트남산	국내산	원양산

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

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

◎ 다음의 식품은 알레르기가 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

구립 폭포동어린이집

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

2026년 8월 후기 이유식 식단

영 양 사	영양팀
발 행 일	2026.7.15.
기 관 명	폭포동 어린이집

		월	화	수	목	금
		3	4	5	6	7 (입추)
후기	오전간식	파프리카죽	숙주죽	황태무죽	미역죽	가지죽
	점심	닭고기 브로콜리무른밥⑮	달걀노른자애호박 무른밥①	두부느타리버섯 무른밥⑤	닭고기연근 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑯
	오후간식	찐감자	메론/ 플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	바나나/ 영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	232/8	223/6	193/9	227/9	266/8
		10	11	12	13	14 (말복)
후기	오전간식	무죽	참나물죽	채소김죽	참깨죽	애호박죽
	점심	달걀노른자 오이무른밥①	두부표고버섯 무른밥⑤	소고기당근 무른밥⑯	달걀노른자콩나물 무른밥①	닭고기가지 무른밥⑮
	오후간식	과일샐러드②	참외/ 플레인요구르트②	찐고구마/보리차	수박/영아용치즈②	식빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	226/7	240/6	229/6	249/10	213/7
		17 (대체공휴일)	18	19 (칠석)	20	21
후기	오전간식		아욱죽	치즈죽②	콩나물죽	찹쌀양파죽
	점심		소고기대파 무른밥⑯	닭고기양파 무른밥⑮	두부청경채 무른밥⑤	달걀노른자양배추 무른밥①
	오후간식		북숭아/ 플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	바나나/ 영아용치즈②	후레쉬번①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질		249/7	188/8	220/9	2597
		24	25	26	27	28
후기	오전간식	브로콜리죽	잔멸치죽	감자죽	청경채죽	버섯죽
	점심	소고기무 무른밥⑯	닭고기근대 무른밥⑮	두부파프리카 무른밥⑤	달걀노른자 숙주무른밥①	두부부추 무른밥⑤
	오후간식	연두부찜⑤	수박/ 플레인요구르트②	찐단호박/보리차	자른방울토마토/ 영아용치즈②	플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	192/8	234/10	191/5	271/9	247/7
		31				
후기	오전간식	오이죽				
	점심	달걀노른자당근 무른밥①				
	오후간식	김가루주먹밥				
	열량 (kcal)/ 단백질	227/7				

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

구 립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 8월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.7.15.	권장연령	12-36개월
기관명	폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	3 저염국	4 서울미래밥상	5 저당조리 전면멸균날	6	7 (입추) 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	메론/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/우유②	★가지죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 새우살숙주조림⑤⑨⑱ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육깍두기볶음밥⑤⑥⑨⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	감자버터구이②	삼색주먹밥⑤	찐단호박/옥수수차	푸실리토마토샐러드②⑥⑫	연유브레드①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	430/20	396/19	404/18	411/18	430/14
	10	11	12 저염국	13	14 (말복) 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	참외/우유②	시리얼⑥/우유②	수박	옥수수스프①②⑥
점심식단	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오리표고버섯볶음⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑯ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 키위 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 말복닭곰탕⑤⑥⑮ ★마파두부가지볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	과일화채②	달걀양파볶음밥①⑤⑥	찐고구마/보리차	순두부치즈그라탕②⑤⑫	참치샌드위치①②⑤⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	423/19	437/21	439/13	381/20	441/17
	17 (대체공휴일)	18	19 (칠석)	20 서울미래밥상 저염국	21 푸드브릿지
오전간식		복숭아⑪/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/우유②	게맛살죽①⑤⑥⑧
점심식단		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기버섯장조림⑤⑥⑯ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기상추비빔밥⑤⑥⑮ 유부대파국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		미니약과⑤⑥/우유②	찐감자/옥수수차	단호박카레우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)		419/17	429/22	430(407)/17(13)	421/15
	24	25	26	27	28 푸드브릿지 저염국
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	수박/우유②	시리얼⑥/우유②	자른방울토마토⑫/치즈②	버섯스프①②⑥
점심식단	쌀밥 황태된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 곤대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살크림소스덮밥 ②⑤⑨ 달걀감잣국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 백배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부탕국(0.3%)⑤⑥ 부추오리불고기⑤⑥ ★가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	두부탕수⑤	생일케이크①②⑥/우유②	찐단호박/보리차	들기름메밀국수③⑤⑥	핫도그①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	423/18	400/19	408/14	429/18	431/15
	31				
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②				
점심식단	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백배추김치⑨				
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥				
열량 (kcal)/단백질 (g)	442/20				

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	고춧가루	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식육가공품	훈제오리	떡갈비		돈가스	함박스테이크			수산가공품	참치캔	어묵		쪼유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기		돼지고기	돼지고기	소고기			다랑어	-		다랑어	게
	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산			원양산	베트남산		원양산	베트남산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
유발식품표시 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 8월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.7.15.	권장연령	12-36개월
기관명	폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	3	4	5	6	7 (입추)
저녁 식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭고기버섯볶음⑤⑥⑮ 단호박조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 미역초무침 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 감잣국⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 치킨가스/소스 ①②⑤⑥⑫⑮ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	263/14	255/14	232/14	264/10	267/9
	10	11	12	13	14 (말복)
저녁 식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 북엇국⑤⑥ 돼지고기감자찜⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 새콤파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기애호박 주먹밥⑤⑥⑯ 달걀국① 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10	260/12	264/10	260/10	263/13
	17 (대체공휴일)	18	19 (칠석)	20	21
저녁 식단		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 물만두유린기①⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기가지볶음밥⑤⑥⑮ 미소된장국⑤⑥ 게맛살오이무침 ①⑤⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리깨소스무침①⑤ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		242/7	266/10	234/11	261/11
	24	25	26	27	28
저녁 식단	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀프라이 채소비빔밥①⑤⑥ 새우살부추국⑤⑥⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	251/13	259/7	243/10	252/13	268/10
	31				
저녁 식단	쌀밥 순두부백탕⑤ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨				
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	262/19				

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	흔제오리	치킨가스	미트볼	수산가공품	어묵	참치캔	맛살	쯔유(우동소스)
	오리고기	닭고기	돼지고기		-	다랑어	게	다랑어
	국내산	국내산	국내산		인도네시아산	원양산	베트남산	원양산

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

구 립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 9월 후기 이유식 식단

영양사	영양팀
발행일	2026.8.14.
기관명	구립 폭포동 어린이집

		월	화	수	목	금
			1	2	3	4
후기	오전간식		얼갈이죽	무죽	당근죽	느타리버섯죽
	점심		닭고기아욱 무른밥⑮	소고기깻잎 무른밥⑯	두부배추 무른밥⑤	닭고기청경채 무른밥⑮
	오후간식		바나나 /플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질		245/8	235/7	259/8	242/9
		7 (백로)	8	9	10	11
후기	오전간식	미역죽	양배추죽	잔멸치죽	감자죽	가지죽
	점심	소고기브로콜리 무른밥⑯	두부애호박 무른밥⑤	닭고기당근 무른밥⑮	달걀노른자콩나물 무른밥①	두부근대 무른밥⑤
	오후간식	과일샐러드②	바나나 /플레인요구르트②	찐고구마/보리차	메론/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	214/8	250/6	229/9	263/10	246/7
		14	15	16	17	18
후기	오전간식	애호박죽	숙주죽	청경채죽	시래기죽	얼갈이죽
	점심	달걀노른자파프리카 무른밥①	두부감자무른밥⑤	달걀노른자우엉 무른밥①	닭고기양파 무른밥⑮	소고기참나물 무른밥⑯
	오후간식	잔치쌀국수	배 /플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	227/7	227/5	200/5	259/10	259/8
		21	22	23	24	25 (추석)
후기	오전간식	오이죽	브로콜리죽	참깨죽		
	점심	닭고기양배추 무른밥⑮	달걀노른자가지 무른밥①	소고기느타리버섯 무른밥⑯		
	오후간식	치즈주먹밥②	바나나 /플레인요구르트②	찐고구마/보리차		
	열량 (kcal)/ 단백질	249/9	252/6	276/4		
		28	29	30		
후기	오전간식	근대죽	콩나물죽	팽이버섯죽		
	점심	달걀노른자무 무른밥①	소고기숙주 무른밥⑯	닭고기오이 무른밥⑮		
	오후간식	연두부찜⑤	배 /플레인요구르트②	찐감자/옥수수차		
	열량 (kcal)/ 단백질	219/8	240/7	175/7		

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 9월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.8.14.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
		1	2 잔반없는날	3 저당조리	4 푸드브릿지 저염국
오전간식		바나나/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★느타리버섯죽⑤⑥
점심식단		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 새우살뭇국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 북엇국(0.3%)①⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑱	채소튀김⑤⑥	찐감자/옥수수차	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)		403/19	409/13	405/23	432/21
	7 (백로)	8	9 저염국	10 서울미래밥상	11 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	토마토⑫/치즈②	메론/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 브로콜리두부무침⑤ 백배추김치⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 물만둣국(0.3%)①⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 복숭아⑪ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	과일샐러드①⑤	찐달걀①/보리차	고구마꿀찜	김가루볶음밥⑤⑥	모닝빵잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	385/20	396/18	417/19	442(435)/16(13)	425/17
	14	15 저염국	16	17	18 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	샤인머스캣/우유②	키위/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리구이/소스①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감자당면국(0.3%)⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채조림덮밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ ★소고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	달걀오이샐러드①⑤	찐단호박/옥수수차	핑거스틱①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	426/17	407/16	405/26	405/18	435/16
	21 저염국	22 서울미래밥상	23 (추석특식) 푸드브릿지	24	25 (추석) 26
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 짜장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨		
오후간식	유부초밥⑤	치즈감자전②⑤	찐고구마/보리차		
열량 (kcal)/단백질 (g)	434/18	427(419)/17(18)	450/12		
	28	29 저염국	30 세계음식 : 네팔		
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②		
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 갈비소스돈육찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백배추김치⑨	닭살파프리카카레볶음밥 ⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 사과오이무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기육개장(0.3%)⑤⑥⑯ 두부동그랑땡①⑤⑥. 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	생일케이크①②⑥/우유②	찐감자/옥수수차	잔치국수⑤⑥		
열량 (kcal)/단백질 (g)	410/17	414/18	417/15		

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	치킨가스	베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	닭고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 9월 유아 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.8.14.	권장연령	37-72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
		1	2 잔반없는날	3 저당조리	4 푸드브릿지 저염국
오전간식		바나나/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★느타리버섯죽⑤⑥
점심식단		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 새우살뭇국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 북엇국(0.3%)①⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑱	채소튀김⑤⑥	찐감자/옥수수차	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)		621/29	630/20	622/35	665/32
	7 (백로)	8	9 저염국	10 서울미래밥상	11 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	복숭아⑪/치즈②	메론/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 무챗국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑯ 브로콜리두부무침⑤ 백배추김치⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 물만둣국(0.3%)①⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 토마토⑫ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	과일샐러드①⑤	찐달걀①/보리차	고구마꿀찜	김가루볶음밥⑤⑥	모닝빵잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	592/30	609/27	642/29	680(670)/25(20)	654/26
	14	15 저염국	16	17	18 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	배/우유②	키위/치즈②	연두부⑤/오리엔탈드레싱⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리구이/소스①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감자당면국(0.3%)⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채조림덮밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ ★소고기느타리버섯볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	달걀오이샐러드①⑤	찐단호박/옥수수차	치즈빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	655/26	627/25	623/40	623/27	669/25
	21 저염국	22 서울미래밥상	23 (추석특식) 푸드브릿지	24	25 (추석)
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 짜장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑯ ★느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨		
오후간식	유부초밥⑤	치즈감자전②⑤	찐고구마/보리차		
열량 (kcal)/단백질 (g)	667/28	657(645)/26(28)	693/19		
	28	29 저염국	30 세계음식 : 네팔		
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②		
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 갈비소스돈육찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백배추김치⑨	닭살파프리카카레볶음밥 ⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 사과오이무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기육개장(0.3%)⑤⑥⑯ 두부동그랑땡①⑤⑥. 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	생일케이크①②⑥/우유②	찐감자/옥수수차	잔치국수⑤⑥		
열량 (kcal)/단백질 (g)	630/26	623/40	641/23		

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	치킨가스	베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	닭고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 9월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.8.14.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
		1	2	3	4
저녁식단		쌀밥 감잣국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 무생채 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯볶음밥⑤⑥⑯ 청경채맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		259/12	254/16	237/9	237/10
	7 (백로)	8	9	10	11
저녁식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑯ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기양파구이⑤⑩ 콩나물냉채 깍두기⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀국① 순살삼치조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	282/10	258/10	258/12	263/9	253(237)/13(9)
	14	15	16	17	18
저녁식단	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오리단호박찜⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 깍두기⑨	제육비빔밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 파프리카맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	247/13	269/13	235/12	253/11	249/15
	21	22	23	24	25 (추석)
저녁식단	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 소고기데리야끼볶음⑤⑥⑯ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 구이김 깍두기⑨		
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	262/10	278/11	237(245)/9(11)		
	28	29	30		
저녁식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기완자조림①⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	234/10	240/14	275/17		

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	소고기완자	수산가공품	어묵	참치캔	쪼유(우동소스)	맛살
	오리고기	소고기		-	다랑어	다랑어	게
	국내산	국내산		베트남산	원양산	원양산	베트남산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 10월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.9.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
				1	2 푸드브릿지
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥
점심식단				쌀밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				410/15	429/15
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)
오전간식		시리얼⑥/우유②	배/치즈②	사과/우유②	
점심식단		베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소계란찜①②⑤ 토마토⑫ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐단호박/보리차	칼국수⑤⑥	메밀당근깻잎전③⑤	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		407/16	439/23	402/16	
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	자른포도	메론/우유②	참치당근죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑯ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑯ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박젓국⑤⑨ 오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	찐달걀①/옥수수차	고구마버터구이②/우유②	크림버섯리조또②⑩	머핀①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/17	427/24	417/15	448/19	431/18
	19	20 서울미래밥상	21 저염국	22	23 (상강) 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무챗국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/보리차		프렌치토스트①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	407/20	416/16	422/16		412/17
	26	27	28	29 저염국	30 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	단감/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모둠버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음비빔밥⑤⑥⑫⑯ 새우살양파국⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑮⑱ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	단호박채전①⑤⑥	생일케이크①②⑥/우유②	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	400/23	415/19	414/20	413/15	415/18

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비		베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 10월 유아 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.9.15.	권장연령	37-72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
				1	2 푸드브릿지
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑯ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)				630/24	659/23
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)
오전간식		시리얼⑥/우유②	배/치즈②	사과/우유②	
점심식단		베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소계란찜①②⑤ 토마토⑫ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐단호박/보리차	칼국수⑤⑥	메밀당근깻잎전③⑤	
열량 (kcal)/단백질 (g)		626/24	676/35	618/24	
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	자른포도	메론/우유②	참치당근죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑯ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑯ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑯ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	찐달걀①/옥수수차	고구마버터구이②/우유②	크림버섯리조또②⑩	머핀①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	662/26	657/37	642/23	689/29	663/27
	19	20 서울미래밥상	21 저염국	22	23 (상강) 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감잣국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무챗국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	꼬마돈가스/케찹①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/보리차		프렌치토스트①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	626/31	640/25	649/24		633/27
	26	27	28	29 저염국	30 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	단감/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥
점심식단	쌀밥 북엇국①⑤⑥ 돈육마파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모둠버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음비빔밥⑤⑥⑫⑯ 새우살양파국⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑮⑱ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	단호박채전①⑤⑥	생일케이크①②⑥/우유②	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	615/35	638/29	636/23	637/31	638/28

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비		베이컨	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산

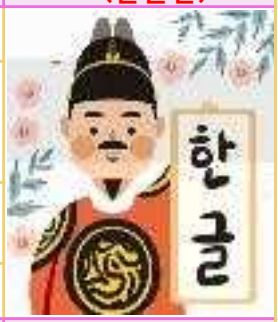
식품알레르기 유발식품표시: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 10월 후기 이유식 식단

영 양 사	영양팀
발 행 일	2026.9.15.
기 관 명	구립 폭포동 어린이집

		월	화	수	목	금
					1	2
후기	오전간식				양배추죽	애호박죽
	점심				두부미역무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑯
	오후간식				바나나/영아용치즈②	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②
	열량 (kcal)/단백질				275/9	263/8
		5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)
후기	오전간식		시금치죽	콩나물죽	배추죽	
	점심		달걀노른자팽이버섯무른밥①	닭고기양파무른밥⑮	두부감자무른밥⑤	
	오후간식		찐단호박/보리차	배/플레인요구르트②	사과/영아용치즈②	
	열량 (kcal)/단백질		208/6	217/8	262/8	
		12	13	14	15	16
후기	오전간식	숙주죽	참깨죽	연근죽	브로콜리죽	당근죽
	점심	달걀노른자오이무른밥①	닭고기당근무른밥⑮	소고기근대무른밥⑯	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자깻잎무른밥①
	오후간식	쌀가루채소전⑤	찐감자/옥수수차	자른포도/플레인요구르트②	메론/영아용치즈②	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②
	열량 (kcal)/단백질	224/6	185/7	267/7	252/8	285/8
		19	20	21	22	23 (상강)
후기	오전간식	청경채죽	감자죽	오이죽		양송이죽
	점심	닭고기파프리카무른밥⑮	순살가자미배추무른밥⑤	소고기시래기무른밥⑯		두부콩나물무른밥⑤
	오후간식	김가루주먹밥	바나나/플레인요구르트②	찐고구마/보리차		영아용빵①②⑥/플레인요구르트②
	열량 (kcal)/단백질	242/8	253/8	272/10		249/7
		26	27	28	29	30
후기	오전간식	무죽	잔멸치죽	우엉죽	우엉죽	달걀노른자채소죽①
	점심	달걀노른자시금치무른밥①	두부얼갈이무른밥⑤	두부버섯무른밥⑤	소고기대파무른밥⑯	닭고기피망무른밥⑮
	오후간식	과일요거트샐러드②	단감/플레인요구르트②	사과/영아용치즈②	찐감자/옥수수차	영아용빵①②⑥/플레인요구르트②
	열량 (kcal)/단백질	197/6	224/7	255/8	222/7	266/9

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 10월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.9.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
				1	2
저녁식단				닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 백배추김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				232/12	266/9
	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)
저녁식단		쌀밥 감잣국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백배추김치⑨	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		254/14	252/10	254/10	
	12	13	14	15	16
저녁식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑯ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/11	239/11	273/14	240/10	247/15
	19	20	21	22	23 (상강)
저녁식단	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살가자미양념조림⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑯ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	269/16	254/17	239/12	236/11	242/10
	26	27	28	29	30
저녁식단	쌀밥 육개장⑤⑥⑯ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백배추김치⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10	290/13	258/16	249/10	235/11

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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산

식육가공품	훈제오리	돈가스	베이컨	수산가공품	어묵	참치캔	쯔유(우동소스)
	오리고기	돼지고기	돼지고기		-	다랑어	다랑어
	국내산	국내산	국내산		베트남산	원양산	원양산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 11월 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	귤/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살버비큐소스볶음⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	고구마조림⑤⑥	찐단호박/옥수수차	잔치국수①⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	420/16	422/18	402/14	421/18	394/15
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	귤/우유②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	찐고구마/보리차	토마토리조또②⑩⑫	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	398/21	435/15	405/15	391/16	444/15
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	찐달걀①/보리차	참치마요주먹밥①⑤	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	436/20	415/2	424/21	432/19	435/20
	23	24 서울미래밥상	25	26 저염국	27 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	단감/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	단호박스프①②⑥
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기버섯토마토소스덮밥⑫⑮ 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑥/우유②	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	김가루볶음밥⑤⑥	찐감자/옥수수차	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	414/17	408/16	445/18	395/24	405/13
	30				
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②				
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량 (kcal)/단백질 (g)	415/22				



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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 11월 유아 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	37-72개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2 저염국	3	4 잔반없는날	5 저당조리	6 푸드브릿지
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	귤/우유②귤/우유②	배/치즈②	★무죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤ 달걀당면부침①⑤ 어묵양파조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 물만두①⑤⑥⑩ 바나나 백배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 닭살버비큐소스볶음⑤⑥⑫⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤	찐단호박/옥수수차	잔치국수①⑤⑥	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	640/24	619/22	650/27	648/27	607/23
	9	10	11 저염국	12 서울미래밥상	13 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	귤/우유②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 두부전골⑤⑥ 닭고기청경채찜⑤⑥⑮ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	오리굴소스볶음밥⑤⑥⑱ 채소짬뽕국(0.3%)⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 순살동태양념조림⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★소고기뭇국⑤⑥⑯ 돈육너비아니⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	자른메추리알맛살샐러드 ①⑤⑥⑧	찐고구마/보리차	토마토리조또②⑩⑫	파프리카잡채⑤⑥	찐빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	612/32	669/23	623/23	602/25	684/23
	16	17 저염국	18	19	20 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	배/치즈②	바나나/우유②	애호박죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 두부양념찜⑤⑥ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑯ 두부다시마챗국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감잣국(0.3%)⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추/쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황탯국⑤⑥ ★닭살무조림⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	장칼국수⑤⑥	찐달걀①/보리차	참치마요주먹밥①⑤	새우살양배추전①⑤⑥⑨	핫도그①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	670/30	638/34	652/33	668/29	669/31
	23	24 서울미래밥상	25	26 저염국	27 푸드브릿지
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	단감/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	단호박스프①②⑥
점심식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨	수수밥 된장찌개⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기버섯토마토소스덮밥⑫⑮ 달걀국① 애호박나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ ★무나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	생일케이크①②⑥/우유②	들기름메밀비빔국수③⑤⑥	김가루볶음밥⑤⑥	찐감자/옥수수차	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	637/26	627/25	684/28	607/36	623/20
	30				
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②				
점심식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨				
오후간식	볶음우동⑤⑥				
열량 (kcal)/단백질 (g)	639/34				



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	한우	호주산	국재산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식육가공품	훈제오리	너비아니	베이컨	돈가스	수산가공품	참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살
	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 11월 후기 이유식 식단

영양사	영양팀
발행일	2026.10.15.
기관명	구립 폭포동 어린이집

		월	화	수	목	금
		2	3	4	5	6
후기	오전간식	미역죽	감자죽	팽이버섯죽	참깨죽	무죽
	점심	달걀노른자파프리카 무른밥①	두부숙주 무른밥⑤	닭고기양배추 무른밥⑮	소고기배추 무른밥⑯	닭고기콩나물 무른밥⑮
	오후간식	고구마범벅②	찐단호박/옥수수차	귤 /플레인요구르트②	배/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	251/6	240/8	227/6	229/9	251/9
		9	10	11	12	13
후기	오전간식	청경채죽	숙주죽	아욱죽	당근죽	양송이죽
	점심	닭고기느타리버섯 무른밥⑮	달걀노른자브로콜리 무른밥①	소고기피망 무른밥⑯	순살동태양파 무른밥⑤	소고기연근 무른밥⑯
	오후간식	과일요거트샐러드②	찐고구마/보리차	사과 /플레인요구르트②	귤/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	211/8	267/6	235/7	208/8	267/8
		16	17	18	19	20
후기	오전간식	채소김죽	시금치죽	배추죽	시래기죽	애호박죽
	점심	닭고기당근 무른밥⑮	소고기대파 무른밥⑯	달걀노른자감자 무른밥①	두부무 무른밥⑤	닭고기오이 무른밥⑮
	오후간식	잔치쌀국수	찐단호박/보리차	배 /플레인요구르트②	바나나 /영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	232/13	243/6	214/7	203/6	266/9
		23	24	25	26	27
후기	오전간식	오이죽	브로콜리죽	콩나물죽	버섯죽	단호박죽
	점심	소고기근대 무른밥⑯	두부얼갈이 무른밥⑤	두부잔멸치 무른밥⑤	닭고기애호박 무른밥⑮	달걀노른자시금치 무른밥①
	오후간식	연두부찜⑤	귤 /플레인요구르트②	사과/영아용치즈②	찐감자/옥수수차	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②
	열량 (kcal)/ 단백질	209/8	212/6	246/13	222/8	283/8
		30				
후기	오전간식	양배추죽				
	점심	닭고기청경채 무른밥⑮				
	오후간식	김가루주먹밥				
	열량 (kcal)/ 단백질	254/8				



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	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집

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

2026년 11월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.10.15.	권장연령	12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

	월	화	수	목	금
	2	3	4	5	6
저녁식단	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 소고기팽이버섯찜⑤⑥⑯ 오이무침 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 건파래볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	돈육불고기덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기깻잎볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	238/13	257/11	236/12	242/15
	9	10	11	12	13
저녁식단	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 토마토무침⑤⑥⑫ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 브로콜리크림스프①②⑥ 치킨가스/소스 ①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨	오리채소비빔밥⑤⑥ 버섯전골⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순살동태탕⑤⑥ 두부부침/양념장⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/10	235/13	253/10	235/13	253/10
	16	17	18	19	20
저녁식단	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 시래기지짐⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭고기당근찜⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	소고기오이볶음밥⑤⑥⑯ 무챗국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 구이김 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/10	242/11	237/16	262/8	236/11
	23	24	25	26	27
저녁식단	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 매쉬드포테이토② 백배추김치⑨	닭고기카레라이스⑤⑥⑮ 미니우동⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 채소육개장⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/14	254/10	247/12	243/12	267/8
	30				
저녁식단	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 미트볼토마토소스 조림①②⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨				
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
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산

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

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

구립 SEOUL 폭포동어린이집