

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

발행일: 2026.09.15/영양팀

	월	화	수	목	금						
				1	2						
저녁식단				달걀비빔밥⑤⑥⑩ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 백배추김치,김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)				232/12	266/9						
	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)						
저녁식단		쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백배추김치,김치⑨							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		252/10	254/14	254/10							
	12	13	14	15	16						
저녁식단	수수밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	차조밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑩ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백깍두기⑨						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/11	273/14	239/11	240/10	247/15						
	19	20	21	22	23 (상강)						
저녁식단	기장밥 배추맑은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 순살가자미양념조림⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 백깍두기⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	269/16	254/17	236(246)/11(9)	239/12	242/10						
	26	27	28	29	30						
저녁식단	현미밥 육개장⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백배추김치,김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 훈제오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ 백배추김치,김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 백깍두기⑨						
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10	290/13	249/10	258/16	235/11						
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등) 식육가공품	김치		소고기 국내산	돼지고기	닭고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	가자미	새우살	
		배추	고춧가루								
		국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	미국,캐나다,중국산	-	미국산	베트남산
		훈제오리	돈가스	베이컨		수산물가공품	어묵	참치캔	쫄쫄(우동소스)		
		오리고기	돼지고기	돼지고기			-	다랑어	다랑어		
	국내산	국내산	미국,캐나다,스페인산			베트남산	태평양산	인도산	산	산	

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

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ 야황산류는 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

		월	화	수	목	금	토
					1	2	3 (개천절)
초기					양배추미음	양배추미음	
중기	오전간식				양배추죽	애호박죽	
	점심				두부미역죽⑤	소고기아욱죽⑩	
후기	오전간식				양배추죽	애호박죽	
	점심				두부미역무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑩	
	오후간식				바나나/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②	
		5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)	10
초기			애호박미음	애호박미음	감자미음		감자미음
중기	오전간식		콩나물죽	시금치죽	배추죽		유기농과자/현미차
	점심		닭고기양파죽⑩	달걀노른자팽이버섯죽①	두부감자죽⑤		달걀노른자파프리카죽①
후기	오전간식		콩나물죽	시금치죽	배추죽		유기농과자/현미차
	점심		닭고기양파무른밥⑩	달걀노른자팽이버섯무른밥①	두부감자무른밥⑤		달걀노른자파프리카무른밥①
	오후간식		배/플레인요구르트②	찐단호박/보리차	사과/영아용치즈②		플레인요구르트②
		12	13	14	15	16	17
초기		고구마미음	고구마미음	고구마미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기	오전간식	숙주죽	연근죽	참깨죽	브로콜리죽	당근죽	유기농과자/결명자차
	점심	달걀노른자오이죽①	소고기근대죽⑩	닭고기당근죽⑩	두부애호박죽⑤	달걀노른자깻잎죽①	두부무죽⑤
후기	오전간식	숙주죽	연근죽	참깨죽	브로콜리죽	당근죽	유기농과자/결명자차
	점심	달걀노른자오이무른밥①	소고기근대무른밥⑩	닭고기당근무른밥⑩	두부애호박무른밥⑤	달걀노른자깻잎무른밥①	두부무른밥⑤
	오후간식	쌀가루채소전⑤	바나나/플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	배/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②	플레인요구르트②
		19	20	21	22	23 (상강)	24
초기		청경채미음	청경채미음	청경채미음	오이미음	오이미음	오이미음
중기	오전간식	청경채죽	감자죽	고사리죽	오이죽	양송이죽	유기농과자/옥수수차
	점심	닭고기파프리카죽⑩	순살가자미배추죽	달걀노른자양배추죽①	소고기시래기죽⑩	두부콩나물죽⑤	닭고기취나물죽⑩
후기	오전간식	청경채죽	감자죽	고사리죽	오이죽	양송이죽	유기농과자/옥수수차
	점심	닭고기파프리카무른밥⑩	순살가자미배추무른밥	달걀노른자양배추무른밥①	소고기시래기무른밥⑩	두부콩나물무른밥⑤	닭고기취나물무른밥⑩
	오후간식	김가루주먹밥	바나나/플레인요구르트②	찐고구마/현미차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②	플레인요구르트②
		26	27	28	29	30	31
초기		무미음	무미음	무미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기	오전간식	무죽	잔말치죽	우영죽	근대죽	달걀노른자채소죽①	유기농과자/보리차
	점심	달걀노른자시금치죽①	두부얼갈이죽⑤	소고기대파죽⑩	두부버섯죽⑤	닭고기피망죽⑩	소고기숙주죽⑩
후기	오전간식	무죽	잔말치죽	우영죽	근대죽	달걀노른자채소죽①	유기농과자/보리차
	점심	달걀노른자시금치무른밥①	두부얼갈이무른밥⑤	소고기대파무른밥⑩	두부버섯무른밥⑤	닭고기피망무른밥⑩	소고기숙주무른밥⑩
	오후간식	과일요거트샐러드②	배/플레인요구르트②	찐감자/유자차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②④ /플레인요구르트②	플레인요구르트②

원산지 표시

쌀
(밥, 죽, 누룽지)
(백미, 현미, 흑미 등)

김치

배추 고춧가루

소고기
국내산

소고기
수입산

돼지고기

닭고기 오리고기

콩류
(두부류, 콩비지)

고등어

가자미

국내산 국내산 국내산 한우 산 국내산 국내산 산 미국산 캐나다산 중국산 산 미국산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯
※ 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	가자미	다랑어	동태										
		배추	고춧가루											국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	미국산	산
식품가공품		국내산	국내산	국내산	한우	산	산	국내산	산	산	미국산	산	산										
	베이컨	돼지고기	돼지고기	수산물가공품	산	산	산	산	산	산	산	산											
													코마돈가스	짜류(우동소스)	참치캔	맛살							
		산	국내산	산	산	산	산	산	산	산	산	산											

식품알레르기
유발식품표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 *

야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



【출처】농어물집보 누리

주요 영양소 알려드릴게요~

비타민

황산화작용

비타민E는 강력한 항산화
작용으로 뇌세포를
활성산소로부터
보호하여 뇌 손상을
억제하고, 면역기능 유지에
도움을 줍니다.

마크네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

원본

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과
두뇌 산소 공급에
필수적으로 사용되며,
뇌신경 활동을 원활하게 하고,
각종 호르몬 대사에
도움을 줍니다.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

꼭꼭! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

🍷 재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

▶ **공공기관**

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.



호박이 될 수 있을까? 호박이 되는 길을 찾아요!



나만의 호박 모형을 만들어 보아요!

준비물 가위, 펀치, 색칠도구(색연필 등), 끈, 막대기(나무젓가락 등)

만드는 법



도안을 색칠한다.



색칠한 도안을
가위로 오린다.



펀치로 구멍을
뚫는다.



끈을 구멍에 끼워
연결한다.



완성한 모빌을
막대기에 댄다.

