

0세(12개월이후)~2세 영아 급간식 식단

원산지 표시

- 쌀(밥,죽,누룽지,현미,찰쌀) - 국내산
- 콩(두부류, 콩비지, 콩가루) - 국내산
- 김치(배추, 고춧가루) - 국내산
- 고등어 - 국내산
- 쇠고기 - 국내산 한우
- 식육가공품(훈제오리) - 오리고기(국내산)
- 닭고기 - 국내산
- 식육가공품(동그랑땡) - 돼지고기(국내산)
- 돼지고기 - 국내산
- 식육가공품(햄박스테이크) - 돼지고기(국내산)

※ 식단은 마포구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 근거로 하였으며, 원 활동 또는 식재료 공급의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 일부 수산물의 원산지가 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1일	2일	3일
오전간식				파프리카스틱 &어린이치즈②	골드키위	
점심	[식품알레르기 유발식품 표시] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑱잣			수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ 겉알나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양찜닭⑤⑥⑤ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	 개천절
오후간식				간장채소비빔국수 ⑤⑥	식빵②⑥/슈크림빵 ①②⑥&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)				392/18	408/18	
석식				수수밥 들깨우젓국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 파프리카사과무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	
야간간식				우유②	자른 씨없는 청포도	
열량(kcal) /단백질(g)				275/12	247/10	
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②		플레인요거트②
점심	 대체공휴일	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침 ①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소김밥 ①⑤⑥⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 사과 (2세:현장학습지식사)	한글날  버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 송송 어린이배추김치⑨	
오후간식		찐고구마 &우유②	계란물만둣국 ①⑤⑥⑩	토마토스파게티 ⑤⑥⑩	키위 &어린이치즈②	
열량(kcal) /단백질(g)		391/15	403/15	416/17	325/12	
석식		백미밥 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이각두기⑨		
야간간식		우유②	플레인요거트②	우유②		
열량(kcal) /단백질(g)		284/13	264/14	294/14		

	월요일 12일	화요일 13일	수요일 생일잔치 14일	목요일 15일	금요일 16일	토요일 17일
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕 ⑤ 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑩⑩ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑥ 자른 메추리알 장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀깨끗이볶음⑤⑥⑤ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이각두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이각두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	찐단호박 &우유②	식빵②⑥/블루베리요 거트케이크①②⑥&우유②	감자수제비⑥	식빵②⑥/핑거스타크 ②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(g)	419/18	410/15	437/13	415/17	395/17	214/9
석식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑤ 무나물 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은애호박국⑤⑥ 오리엔탈수육⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이각두기⑨	백미밥 달걀팥국① 쇠불고기⑤⑥⑥ 김자반⑤ 어린이각두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 양송이버섯국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	골드키위	우유②	플레인요거트②	우유②	배	
열량(kcal) /단백질(g)	250/12	318/13	356/15	266/11	261/11	
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	대천 고구마스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 닭다리살장조림 ⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국① 돈육수육⑤⑥⑩ &저염샐러드⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 참조림무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	돈육불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 송송 어린이배추김치⑨
오후간식	유부우동⑤⑥	찐감자 &우유②	김가루채소주먹밥 ⑤⑥	소고기쌀국수⑥⑥	식빵②⑥/카스테라 ①②⑥&우유②	사과 &어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(g)	397/16	405/18	391/15	427/17	399/20	311/12
석식	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장달볶음탕⑤⑥⑤ 겉알나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	흑미밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑩ 유자청상추무침 어린이각두기⑨	기장밥 맑은두부국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &소스①⑤ 양배추김무침 어린이각두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑥ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	자른 씨없는 포도	
열량(kcal) /단백질(g)	258/12	284/12	290/14	359/15	272/11	
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	사과	두유⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑤ (달걀제외)복엇국 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑥ 들깨무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤ &소스①⑤ 연근유자청무침⑤ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑩ 송송 어린이각두기⑨
오후간식	(달걀제외)핫케이크 ②⑤⑥	찐고구마⑤ &우유②	쇠고기채소주먹밥 ⑥	버섯칼국수⑤⑥	식빵②⑥/모닝빵①② ⑥+딸기잼&우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(g)	390/13	406/17	420/20	390/17	409/13	318/12
석식	백미밥 맑은감자국⑤⑥ (돈육제외)마파두부⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이각두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 어린이각두기⑨	달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑤ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	자른 씨없는 청포도	우유②	플레인요거트②	우유②	배	
열량(kcal) /단백질(g)	246/8	282/13	326/13	275/12	249/11	

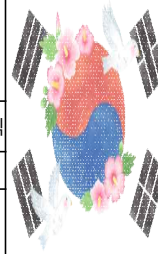
3세~5세 유아 급간식 식단

원산지 표시

- 쌀(밥, 죽, 누룽지, 현미, 찹쌀) - 국내산
- 콩(두부류, 콩비지, 콩가루) - 국내산
- 김치(배추, 고춧가루) - 국내산
- 고등어 - 국내산
- 쇠고기 - 국내산 한우
- 식육가공품(훈제오리) - 오리고기(국내산)
- 닭고기 - 국내산
- 식육가공품(동그랑땡) - 돼지고기(국내산)
- 돼지고기 - 국내산
- 식육가공품(햄박스테이크) - 돼지고기(국내산)

※ 식단은 마포구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단을 근거로 하였으며, 원 활동 또는 식재료 공급의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 일부 수산물의 원산지가 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1일	2일	3일
오전간식				파프리카스틱 &어린이치즈②	골드키위	
점심	[식품알레르기 유발식품 표시]			수수밥 감자된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 깨알나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은유부국⑤⑥ 영양점닭⑤⑥⑤ 근대나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣			간장채소비빔국수 ⑤⑥	슈크림빵①②⑥/식빵 ②⑥&우유②	
열량(kcal) /단백질(g)				602/27	625/27	
석식				수수밥 들깨우젓국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 파프리카사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	
야간간식				우유②	자른 씨없는 청포도	개천절
열량(kcal) /단백질(g)				422/19	369/17	
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
오전간식		크림스프②⑥	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②		플레인요거트②
점심		백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	단호박카레라이스⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 참깨브로콜리무침 ①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	가을소풍 현장학습지 식사		버터장조림비빔밥 ①②⑤⑥⑩ 송송 어린이배추김치⑨
오후간식		찐고구마 &우유②	계란물만둣국 ①⑤⑥⑩	토마토스파게티 ⑤⑥⑩		키위 &어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(g)		601/23	620/23	602/28		500/18
석식		백미밥 (달걀제외)복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은어묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨		
야간간식		우유②	플레인요거트②	우유②		
열량(kcal) /단백질(g)		402/19	406/21	452/21		

	월요일 12일	화요일 13일	수요일 생일잔치 14일	목요일 15일	금요일 16일	토요일 17일
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	달걀당근죽①	사과 &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	두유⑤
점심	백미밥 (달걀제외)순두부백탕 ⑤ 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 모듬버섯된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 자른 메추리알 장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 달걀깨알볶음⑤⑥⑤ 파프리카곤살라드①⑤ 어린이깍두기⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2달걀주먹밥①⑤ 어린이깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	찐단호박 &우유②	블루베리요거트케이크① ②⑥/식빵②⑥&우유②	감자수제비⑥	핑거스타크①②⑥/ 식빵②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(g)	645/27	630/23	672/20	639/26	617/26	214/9
석식	백미밥 근대된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑤ 무나물 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은애호박국⑤⑥ 오리엔탈수육⑤⑥⑩ 과일샐러드② 어린이깍두기⑨	달걀팻국① 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 어린이깍두기⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 우영채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 양송이버섯국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	골드키위	우유②	플레인요거트②	우유②	배	
열량(kcal) /단백질(g)	384/18	489/20	548/23	410/17	401/18	
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유②	치즈채소죽②	단감 &플레인요거트②	대천 고구마스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 닭다리살장조림 ⑤⑥⑤ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 달걀팻국① 돈육수육⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨	나물비빔밥⑤⑥ 두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 물만두①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육불고기덮밥 ⑤⑥⑩ 송송 어린이배추김치⑨
오후간식	유부우동⑤⑥	찐감자 &우유②	김가루채소주먹밥 ⑤⑥	소고기쌀국수⑥⑩	카스테라①②⑥/식빵 ②⑥&우유②	사과 &어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(g)	611/25	623/28	603/23	656/26	683/31	479/19
석식	백미밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 간장달볶음탕⑤⑥⑤ 깨알나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기버섯국 ⑤⑥⑩ 어묵조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	기장밥 맑은두부국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ &소스①⑤ 양배추김무침 어린이깍두기⑨	백미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림 &소스①⑤ 브로콜리무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	자른 씨없는 포도	
열량(kcal) /단백질(g)	397/19	436/18	447/22	552/23	419/17	
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
오전간식	미숫가루⑤ &우유②	두부근대죽⑤	자른 씨없는 포도 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	사과	두유⑤
점심	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	기장밥 안매운육개장 ⑤⑥⑩ 치즈달걀찜①② 미역초무침 어린이배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑤ (달걀제외)복어국 ⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 들깨우나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리구이⑤ &소스①⑤ 연근유자청무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑫ 송송 어린이깍두기⑨
오후간식	(달걀제외)핫케이크 ②⑤⑥	찐고구마⑤ &우유②	쇠고기채소주먹밥 ⑩	버섯칼국수⑤⑥	모닝빵①②⑥+딸기잼 /식빵②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(g)	601/20	625/26	647/30	600/27	655/20	489/19
석식	백미밥 맑은감자국⑤⑥ (돈육제외)파파두부⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 들깨버섯국⑤⑥ 돈육장독묵이⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 자른고사리나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	달걀파프리카볶음밥 ⑤⑥⑤ 미역국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 무채된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	자른 씨없는 청포도	우유②	플레인요거트②	우유②	배	
열량(kcal) /단백질(g)	379/12	435/21	501/20	423/19	384/17	