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

2026년 11월

마포구어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀

0세(12개월이후)~2세 영아 급간식 식단

원산지 표시

- 쌀(밥,죽,누룽지,현미,찹쌀) - 국내산
- 김치(배추, 고춧가루) – 국내산
- 쇠고기 - 국내산 한우
- 닭고기 – 국내산
- 돼지고기 - 국내산
- 콩(두부류, 콩비지, 콩가루) - 국내산
- 수산물 – 오징어(국내산)
- 수산물가공품 – 진미채(페루산)
- 식육가공품(훈제오리) - 오리고기(국내산)
- 식육가공품(동그랑땡) - 돼지고기 (국내산), 두부(국내산)
- 식육가공품(치킨까스) - 닭고기(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
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	어묵쑥갓우동⑤⑥	찐단호박&우유②	양송이버섯리조또②⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫	식빵②⑥/순수후레쉬 번①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(G)	464/15	392/13	438/17	442/19	390/18	306/11
석식	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	사과	우유②	플레인요거트②	우유②	자른 씨없는 청포도	
열량(kcal) /단백질(G)	240/13	261/13	303/14	295/12	230/12	
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일**	**14일**
오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채조림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	해물수제비⑨⑰	식빵②⑥/머핀 ①②⑥&우유②	배&어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(G)	392/16	396/16	395/19	407/19	395/19	245/9
석식	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	
야간간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	감귤	
열량(kcal) /단백질(G)	249/10	264/10	345/13	285/11	259/12	

	월요일	화요일	수요일 생일잔치	목요일	금요일	토요일
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	감자채전⑤⑥	찐고구마&우유②	식빵②⑥/우유가득생크 림케익①②⑥&우유②	들깨칼국수⑤⑥	식빵②⑥/핑거스틱 ①②⑥&우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(G)	416/15	394/16	437/13	433/18	420/16	285/10
석식	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	
야간간식	자른 씨없는 포도	우유②	플레인요거트②	우유②	단감	
열량(kcal) /단백질(G)	241/12	281/11	291/15	274/12	260/10	
	23일	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 취나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
오후간식	달걀제외)햄케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	쇠고기채소주먹밥⑤⑯	양지쌀국수⑥⑯	식빵②⑥/슈크림빵 ①②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(G)	408/16	407/14	403/17	420/18	393/20	298/12
석식	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	사과	우유②	플레인요거트②	우유②	바나나	
열량(kcal) /단백질(G)	245/8	281/12	329/13	271/11	235/9	
	30일					
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유					
점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
열량(kcal) /단백질(G)	418/15					
석식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨					
야간간식	감귤					
열량(kcal) /단백질(G)	238/12					

[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

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

2026년 11월

마포구어린이·사회복지급식관리지원센터
영양팀

3세~5세 유아 급간식 식단

원산지 표시

- 쌀(밥,죽,누룽지,현미,찹쌀) - 국내산
- 김치(배추, 고춧가루) – 국내산
- 쇠고기 - 국내산 한우
- 닭고기 – 국내산
- 돼지고기 - 국내산
- 콩(두부류, 콩비지, 콩가루) - 국내산
- 수산물 – 오징어(국내산)
- 수산물가공품 – 진미채(페루산)
- 식육가공품(훈제오리) - 오리고기(국내산)
- 식육가공품(동그랑땡) - 돼지고기 (국내산), 두부(국내산)
- 식육가공품(치킨까스) - 닭고기(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
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유②	당근스프②⑥	골드키위 &플레인요거트②	데친 고구마스틱 &어린이치즈②	단감	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기폭찹⑤⑥⑫⑯ 무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 어묵조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥ 달걀말이①⑤ 김자반⑤ 어린이배추김치⑨	수수밥 들깨버섯국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	(돈육제외)마파두부덮밥 ⑤⑥ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	어묵쑥갓우동⑤⑥	찐단호박&우유②	양송이버섯리조또②⑤	토마토스파게티⑤⑥⑫	순수후레쉬번①②⑥/ 식빵②⑥우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(G)	714/22	603/20	674/27	680/30	616/28	438/16
석식	백미밥 맑은배춧국⑤⑥ 닭살카레볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 들깨무챗국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 청경채나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 단호박범벅② 어린이깍두기⑨	쇠고기파프리카볶음밥 ⑤⑥⑯ 콩나물국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 순두부국①⑤ 삼치조림⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	사과	우유②	플레인요거트②	우유②	자른 씨없는 청포도	
열량(kcal) /단백질(G)	369/20	402/19	466/21	454/18	354/19	
	9일	**10일**	**11일**	**12일**	**13일**	**14일**
오전간식	미숫가루⑤&우유②	닭살양파죽⑮	자른 방울토마토⑫ &플레인요거트②	오이스틱 &어린이치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 자른매추리알장조림⑮⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨ 두부된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 맑은유부국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 안매운닭개장⑤⑥⑮ 진미채초림⑤⑥⑰ 참깨브로콜리무침⑮⑤⑥ 어린이배추김치⑨	볶음우동⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑯ 어린이배추김치⑨
오후간식	간장비빔국수⑤⑥	찐감자&우유②	물만둣국①⑤⑥⑩	해물수제비⑨⑰	머핀①②⑥/식빵 ②⑥& 우유②	배&어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(G)	602/24	610/25	608/29	626/30	605/30	377/14
석식	백미밥 맑은팽이버섯국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침 어린이깍두기⑨	흑미밥 애호박새우젓국⑨ 훈제오리볶음⑤ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	
야간간식	바나나	우유②	플레인요거트②	우유②	감귤	
열량(kcal) /단백질(G)	383/16	407/15	531/20	439/16	389/20	

	월요일	화요일	수요일 생일잔치	목요일	금요일	토요일
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유②	달걀채소죽①	사과 &플레인요거트②	파프리카스틱 &어린이치즈②	감귤	두유⑤
점심	백미밥 맑은애호박국⑤⑥ 쇠고기당면찜⑤⑥⑯ 양배추나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 콩나물국⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 어린이깍두기⑨	흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 어린이배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨까스①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥⑫⑱ 유자청치커리무침 어린이깍두기⑨	안매운치즈깍두기볶음밥 ②⑤⑨ 숭늉 어린이배추김치⑨
오후간식	감자채전⑤⑥	찐고구마&우유②	우유가득생크림케익 ①②⑥/식빵②⑥우유②	들깨칼국수⑤⑥	핑거스틱①②⑥/ 식빵②⑥우유②	플레인요거트②
열량(kcal) /단백질(G)	640/22	606/25	666/21	666/28	654/25	438/16
석식	백미밥 우거지된장국⑤⑥ 닭살브로콜리볶음⑤⑥⑮ 취나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 어묵조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 흑임자연근무침①⑤ 어린이배추김치⑨	쇠고기채소덮밥⑤⑥⑯ 달걀팟국① 시금치나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	
야간간식	자른 씨없는 포도	우유②	플레인요거트②	우유②	단감	
열량(kcal) /단백질(G)	371/18	432/17	448/22	422/18	401/16	
	23일	**24일**	**25일**	**26일**	**27일**	**28일**
오전간식	미숫가루⑤&우유②	치즈브로콜리죽②	배 &플레인요거트②	당근스틱 &어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
점심	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장똑똑이⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	흑미밥 (달걀제외)순두부백탕⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	돈육소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀팟국① 취나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥 (달걀제외)북엇국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀덮밥 ①⑤⑥⑫ 숭늉 어린이깍두기⑨
오후간식	달걀제외)부케이크②⑤⑥	찐단호박&우유②	쇠고기채소주먹밥⑤⑯	양지쌀국수⑥⑯	슈크림빵①②⑥/ 식빵②⑥&우유②	키위&어린이치즈②
열량(kcal) /단백질(G)	627/24	627/22	621/25	646/28	658/31	458/18
석식	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 자른매추리알장조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 버섯달걀국① 돈육잡채⑤⑥⑩ 유자청상추무침 어린이깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑯ 김구이 어린이배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 맑은유부국⑤⑥ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	
야간간식	사과	우유②	플레인요거트②	우유②	바나나	
열량(kcal) /단백질(G)	377/13	433/18	506/19	417/17	361/14	
	30일					
오전간식	시리얼⑤⑥ &우유					
점심	백미밥 쇠고기배춧국⑤⑥⑯ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 어린이깍두기⑨					
오후간식	잔치국수⑤⑥					
열량(kcal) /단백질(G)	643/24					
석식	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑮ 파프리카콘샐러드①⑤ 어린이배추김치⑨					
야간간식	감귤					
열량(kcal) /단백질(G)	366/18					

[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