

구립양천어린이집

2026년 10월 만 1-2세 식단표 (일반형)

영양사 : 박지윤

구분	월(채소랑day)	화	수	목(한그릇day)	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	10월 푸드브릿지 : 표고버섯			플레인요거트②	밤타락죽②	 가천절 우리 민족 최초 국가인 고조선 건국을 기념하는 날
점심	(식생활 개선을 위한 주 1회 표고버섯 식재료 활용 요리를 제공합니다.) 표고버섯의 비타민D는 칼슘 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 하고, 식이섬유가 풍부하여 콜레스테롤 흡수를 막아 성인병 예방에 도움을 줍니다. 1주차: 닭고기표고볶음밥 2주차: 표고버섯들깨탕 3주차: 돼지표고조림 4주차: 표고버섯볶음			동태덮밥⑤⑥ 계란실파국①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 멜론 깍두기⑨	기장밥 맑은감자국⑤⑥ 생선까스⑥& 타르타르소스①⑤ 치커리유자청무침 백김치⑨	
오후간식				우리밀크랜베리쿠키 ①②⑥/우유②	증편/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				459/17	490/15	
날짜	5	6	7(생일잔치)	8	9	10
오전간식		방울토마토⑫/우유②	파인애플	누룽지죽	 10월 9일 한글날	우유②
점심	 가천절 대체휴일	현미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스⑤⑥⑩& 소스②⑤⑥⑫ 양상추샐러드 깍두기⑨	닭고기표고볶음밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 단감 백김치⑨		유부초밥①⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	케이크①②⑥/우유②	바람떡⑤⑥/우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		447/21	485/15	480/16		328/13
날짜	12	13	14(체험학습)	15	16	17
오전간식	파프리카스틱/우유②	오렌지	바나나	시리얼⑤/우유②	새우미역죽⑤⑥⑨	우유②
점심	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기구미순쌈⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 표고버섯들깨탕⑤⑥ 돼지느타리볶음⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 닭개장⑤⑥⑩ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육계란덮밥①⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 명엽채볶음⑤ 씨없는 청포도 깍두기⑨	수수밥 팽이버섯장국⑤⑥ 크림달걀비②⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 늘은호박국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 깍두기⑨
오후간식	멸치칼국수⑤⑥	메밀전③⑤⑥⑩	미니딸기샌드②⑤⑥/ABC주스	찐감자/결명자차	참쌀약과⑤/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	416/17	408/17	410/13	434/14	435/18	303/13
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	오이스틱/치즈②	배	양파스프②⑤⑥⑩⑫	골드키위	야채죽⑤⑥	우유
점심	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지표고조림⑤⑥⑩ 연근참깨무침①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백당⑤⑥ 미트볼야채볶음 ①⑤⑥⑩⑫ 무생채⑤⑥ 백김치⑨	소고기떡볶이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대국⑤⑥ 콜리플라워무침⑤⑥ 사과당근주스 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 오리파프리카볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑩ 소고기배추국⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부우동⑤⑥⑦	에그샐러드①/우유②	찐고구마/우유②	동그랑땡⑤⑥⑩⑫& 케찹②	치즈방앗간①②⑤⑥/ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	419/20	413/16	416/12	441/13	415/13	342/16
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	당근스틱/두유⑤	사과	굴	미숫가루⑤⑥/우유②	참깨계란죽①⑤⑥	우유②
점심	기장밥 황태무국⑤⑥ 달걀뿌리채소찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 소고기들깨볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 소고기샤브국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백김치⑨	연근단호박밥⑤⑥⑩ 콩나물김치국⑤⑥⑨ 구이김 바나나 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 백김치⑨	치킨리조또②⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시금치파스타②⑤⑥⑨⑩	시나몬츄러스①⑤⑥/ 우유②	단호박찜	우리밀찐빵⑥/보리차	감자떡⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	451/19	467/14	404/15	421/13	427/21	314/12

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찬쌀, 누룽지)	콩 (두부, 연두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공	배추김치	
			국내산	외국산						배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	동태:러시아산 삼치:국내산	돈까스(돼지고기):국내산 미트볼(돼지고기):국내산(소고기):국내산 새우:베트남산 동그랑땡(돼지고기,두부):국내산 생선까스(민대구):국내산 떡갈비(돼지고기,소고기,닭고기):국내산	국내산	국내산

● 알레르기 유발식품 ●

채소랑day : 매주 월요일 식행동 개선을 위한 채소 스틱을 제공합니다.
한그릇day : 매주 목요일 일품메뉴를 제공합니다.

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣

구립양천어린이집

2026년 10월 만 3-5세 식단표 (일반형)

영양사 : 박지윤

구분	월(채소랑day)	화	수	목(한그릇day)	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	10월 푸드브릿지 : 표고버섯			플레인요거트②	밤타락죽②	 가천절 우리 민족 최초 국가인 고조선 건국을 기념하는 날
점심	(식생활 개선을 위한 주 1회 표고버섯 식재료 활용 요리를 제공합니다.) 표고버섯의 비타민D는 칼슘 흡수를 도와 뼈를 튼튼하게 하고, 식이섬유가 풍부하여 콜레스테롤 흡수를 막아 성인병 예방에 도움을 줍니다. 1주차: 닭고기표고볶음밥 2주차: 표고버섯들깨탕 3주차: 돼지표고조림 4주차: 표고버섯볶음			동태덮밥⑤⑥ 계란실파국①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 멜론 깍두기⑨	기장밥 맑은감자국⑤⑥ 생선까스⑥& 타르타르소스①⑤ 치커리유자청무침 배추김치⑨	
오후간식				우리밀크래베리쿠키 ①②⑥/우유②	증편/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				604/24	682/20	
날짜	5	6	7(생일잔치)	8	9	10
오전간식		방울토마토⑫/우유②	파인애플	누룽지죽	 10월 9일 한글날	우유②
점심	 가천절 대체휴일	현미밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스⑤⑥⑩& 소스②⑤⑥⑩ 양상추샐러드 깍두기⑨	닭고기표고볶음밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 단감 배추김치⑨		유부초밥①⑤⑥ 시금치국⑤⑥ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		짜장면②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	케이크①②⑤⑥/우유②	바람떡⑤⑥/우유②		
열량(kcal)/단백질(g)		621/30	681/22	660/22		457/18
날짜	12	13	14(체험학습)	15	16	17
오전간식	파프리카스틱/우유②	오렌지 잡곡밥	바나나	시리얼⑤/우유②	새우미역죽⑤⑥⑨	우유②
점심	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기구미순쌈⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	표고버섯들깨탕⑤⑥ 돼지나트리볶음⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	현장학습 식단	돈육계란덮밥①⑤⑥⑩ 시래기국⑤⑥ 명엽채볶음⑤ 씨없는 청포도 깍두기⑨	수수밥 팽이버섯장국⑤⑥ 크림달걀비②⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 늘은호박국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 깍두기⑨
오후간식	멸치칼국수⑤⑥	메밀전③⑤⑥⑩	미니딸기샌드②⑤⑥/ABC주스	찐감자/결명자차	참쌀약과⑤/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	602/25	597/26	251/2	608/20	668/27	405/18
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	오이스틱/치즈②	배	양파스프②⑤⑥⑫⑬⑭	골드키위	야채죽⑤⑥	우유
점심	현미밥 청국장찌개⑤⑥ 돼지표고조림⑤⑥⑩ 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀부추찜⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백당⑤⑥ 미트볼야채볶음 ①⑤⑥⑩⑫ 무생채⑤⑥ 배추김치⑨	소고기미역죽②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 근대국⑤⑥ 콜리플라워무침⑤⑥ 사과당근주스 깍두기⑨	흑미밥 감자된장국⑤⑥ 오리파프리카볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	오징어볶음밥⑤⑥⑩ 소고기배추국⑤⑥⑩ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부우동⑤⑥⑦	호박시루떡/우유②	찐고구마/우유②	동그랑땡⑤⑥⑩⑫⑬& 계찜②	치즈방앗간①②⑤⑥/ 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	607/29	629/20	615/18	615/20	616/18	467/22
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	당근스틱/우유⑤	사과	굴	미숫가루⑤⑥/우유②	참깨계란죽①⑤⑥	우유②
점심	기장밥 황태무국⑤⑥ 달걀뿌리채소찜⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박새우젓국⑤⑥⑨ 소고기들깨볶음⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 소고기샤브국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	연근단호박밥⑤⑥⑩ 콩나물김치국⑤⑥⑨ 구이김 바나나 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추쌈&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	치킨리조또②⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시금치파스타②⑤⑥⑨⑩	시나몬츄러스①⑤⑥/ 우유②	단호박찜	우리밀찐빵⑥/보리차	감자떡⑥/우유②	
열량(kcal)/단백질(g)	646/28	666/20	595/22	619/21	611/30	419/16

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찬쌀, 누룽지)	콩 (두부, 연두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공	배추김치	
			국내산	외국산						배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	동태:러시아산 삼치:국내산	돈까스(돼지고기):국내산 미트볼(돼지고기):국내산(소고기):국내산 새우:베트남산 동그랑땡(돼지고기,두부):국내산 생선까스(민대구):국내산 떡갈비(돼지고기,소고기,닭고기):국내산	국내산	국내산

● 알레르기 유발식품 ●

채소랑day : 매주 월요일 식행동 개선을 위한 채소 스틱을 제공합니다.
한그릇day : 매주 목요일 일품메뉴를 제공합니다.

① 달걀 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 ⑲ 잣

구립양천어린이집
2026년 10월 만 1-2세 식단표 (야간연장형)

영양사 : 박지윤

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁				백미밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기채파볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 돈독살볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	 우리 민족 최초 국가인 고조선 건국을 기념하는 날
열량(Kcal)/단백질(g)				275/10	284/13	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁		현미밥 배추국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 콩치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)		230/10	269/9	253/11		
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	흑미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우무국⑤⑥⑨ 두부부침⑤⑥ 맛살콩나물무침①②⑤⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 동태탕⑤⑥ 계란찜①⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 파닭구이⑤⑥⑩ 사과샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기쌀파리조림⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	230/11	207/10	226/13	273/12	217/10	
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	현미밥 사골미역국⑤⑥⑩ 오리숙주볶음⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이배추된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반 깍두기⑨	백미밥 팽이계란국①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	276/13	218/10	236/13	261/12	266/9	
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	기장밥 바지락국⑤⑥⑩ 돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 표고된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지국⑤⑥ 소고기밤찜⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리가지찜⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부김치국⑤⑥⑨ 달걀비베규볶음⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	241/14	284/12	213/10	258/10	242/12	

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찰쌀, 누룽지)	콩 (두부, 연두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공	배추김치	
			국내산	외국산						배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	콩치:원양산 동태:러시아산 고등어:국내산 바지락:국내산	진미채(오징어):외국산 떡갈비(돼지고기, 소고기, 닭고기):국내산 해물완자(오징어):칠레산, 페루산 맛살(명태):미국산	국내산	국내산
								● 알레르기 유발식품 ● ① 달걀 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 ⑲ 잣			

구립양천어린이집
2026년 10월 만 3-5세 식단표 (야간연장형)

영양사 : 박지윤

구분	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
저녁				백미밥 열무맑은국⑤⑥ 소고기채파탕볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 돈독살볶음⑤⑥⑩ 진미채조림⑤⑥⑦ 깍두기⑨	 우리 민족 최초 국가인 고조선 건국을 기념하는 날
열량(Kcal)/단백질(g)				411/15	439/19	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁		현미밥 배추국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 콩치조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 호박된장국⑤⑥ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
열량(Kcal)/단백질(g)		344/14	402/13	377/16		
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	흑미밥 닭곰탕⑤⑥⑩ 새송이버섯전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 건새우무국⑤⑥⑨ 두부부침⑤⑥ 맛살콩나물무침①②⑤⑧⑫ 배추김치⑨	기장밥 동태탕⑤⑥ 계란찜①⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은버섯국⑤⑥ 파닭구이⑤⑥⑩ 사과샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기쌀파리조림⑤⑥⑩ 방풍나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	346/17	303/15	342/21	408/19	328/15	
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	현미밥 사골미역국⑤⑥⑩ 오리숙주볶음⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑩ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이배추된장국⑤⑥ 돈육잡채⑤⑥⑩ 김자반 깍두기⑨	백미밥 팽이계란국①⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	414/19	328/15	363/20	388/17	396/14	
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	기장밥 바지락국⑤⑥⑩ 돼지고기꼭창⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 표고된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 우거지국⑤⑥ 소고기밤찜⑤⑥⑩ 파래무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 훈제오리가지찜⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부김치국⑤⑥⑨ 달걀비베규볶음⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	
열량(Kcal)/단백질(g)	361/20	427/18	320/15	380/14	362/18	

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찰쌀, 누룽지)	콩 (두부, 연두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공	배추김치	
			국내산	외국산						배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산	콩치: 원양산 동태: 러시아산 고등어: 국내산 바지락: 국내산	진미채(오징어): 외국산 떡갈비(돼지고기, 소고기, 닭고기): 국내산 해물완자(오징어): 칠레산, 페루산 맛살(명태): 미국산	국내산	국내산
								● 알레르기 유발식품 ● ① 달걀 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 ⑲ 잣			