

구분	월	화	수  day	목	금	토
날짜				1	2(푸드브릿지1)	3
오전간식	◎ 알레르기 유발식품 ◎			당근스틱/우유②	너트리버식죽	
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 찹	가관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	간접식 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	잔곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 임연식살찜장국미⑤⑥ 아욱나물⑥ 백작두기⑦	백미밥 열무된장국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑦	
오후간식	* 갈호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 갈호를 삭제하시기 바랍니다.			우동⑤⑥	모닝빵①②③⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				372/17	436/17	
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전간식		국물시리얼⑤⑥/우유②	우렁죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤		자른 포도
점심		잔곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑦ 달걀말이①③ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑦	돈육너트리버식장찜 ②③④⑤⑥⑦⑧ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 백작두기⑦	잔곡밥 무채된장국⑤⑥ 가지미살양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑦		잔멸치채소조림밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 백작두기⑦
오후간식	대체 휴일	간장비빔국수⑤⑥	편강자/우유②	핫케이크①②⑤⑥	한글날	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	389/15	380/18		423/14
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)	17
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑦⑧	파프리카스틱/우유②	굴(제철과일)	국물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매은김치국수⑤⑥⑦ 바삭사과식물고기 ⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 백작두기⑦	잔곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 백작두기⑦	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑦	잔곡밥 미소장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑦ 새우완자전 ①②③④⑤⑥⑦⑧ 애호박나물⑤⑥ 백작두기⑦	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②③④⑤⑥⑦⑧ 백김치⑦
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	편고구마/우유②	군만두①②⑤⑥⑦⑧⑨	케이크①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	437/14	377/20	425/16	403/17	440/14	403/13
날짜	19(서울미래백상)	20	21	22	23(저당day)	24
오전간식	배/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	바나나(제철과일)	시과
점심	잔곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑦ 연근개소스무침①⑤⑥⑦ 백김치⑦	잔곡밥 쇠고기맛국수⑤⑥⑦ 매추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑦ 무생채 백김치⑦	달걀갯벌복음밥⑤⑥⑦ 열무된장국⑤⑥⑦ 청경채무침 ⑤⑥⑦ 후식-자른 포도 백작두기⑦	잔곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑦ 얼무나물⑤⑥ 백작두기⑦	동그랑땡구이 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ (무색)단무지 모닝빵①②③⑥/오렌지주 스	오므라이스①⑤⑥⑦ 복어국⑤⑥ 백작두기⑦
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	진행①②	편강자/우유②	수제비⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	387/14	390/16	391/17	383/13	434/19
날짜	26(서울미래백상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31
오전간식	키위/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑦⑧	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잔곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우렁나물 백김치⑦	잔곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑦⑧ 근대무침⑤⑥ 백작두기⑦	마파두부알밥⑤⑥⑦ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨ 후식-바나나 백김치⑦	잔곡밥 배추맑은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑦ 너트리버식나물⑤⑥ 백작두기⑦	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑦ 오미주 배추김치(백김치)⑦	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑦⑧⑨ 백김치⑦
오후간식	크림리조트 ②⑤⑥⑦⑧	삼은 달걀①/ 옥수수수염차	편단호박/우유②	찐만두①②⑤⑥⑦⑧⑨	머핀①②⑤⑥/우유②	토마토⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	439/18	378/16	440/18	390/15	437/16	386/15

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	식고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
			한국 육우□ 젖소□	외국산					국내산	국내산
	국내산	국내산			국내산	국내산	-	삼척·국내산 일본산·미국산 오징어·홍합산	국내산	-
수산물/식육가공품										
표시	예시)완자(돼지고기:00산 닭고기:00산)		참치통조림(다량어) 완자(돼지고기:지방 일부 사용/국내산) 등그랑탕(돼지고기:지방 일부 사용/국내산)					토요일 메뉴 (↓토요일을 진행하지 않는 기간에서는 삭제/저도 됩니다.) 떡갈비(돼지고기:갈비살 25%지방 57.2%+식고기:국내산 5%)		
▶ 분홍색 : 푸드보트식 (10월 : 노타리버섯) 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별 1~4단계 요리를 제공합니다.			* 10월 서울공동개발기 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박색'입니다. 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.							
▶ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공입니다.			* 서울미래배상식 : 서울특별시 식품안전과의 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래배상식 식단을 운영합니다.							
▶ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.			* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.							
▶ 핑크로보day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.			1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal 3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal							

(은하수) 어린이집
2026년 10월 3-5세 식단표 (일반형)

• 발행일 : 2026. 9. 15.
• 발행처 : 영양구어린이·사회복지급식관리지원센터
• 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1		2		3	
오전간식	알레르기 유발식품		당근스틱/우유②		2(푸드브릿지1)	
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣		* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.		잡곡밥 숙주알은국⑤⑥ 임연수살엿장구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 각두기⑦	
오후간식	* 갈호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 갈호를 삭제하시기 바랍니다.		우동⑤⑥		백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑦ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑦	
열량(Kcal)/단백질(g)	536/24		660/26		개천절	
날짜	5		6		7	
오전간식	국물사리알⑤⑥/우유②		우영죽⑤⑥		오이스틱/두유⑤	
점심	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑦ 달걀말이①② 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑦		돈육노타리바싹장찜 ②⑤⑥⑦⑧⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 홍식배 각두기⑦		잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 가지미살양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 배추김치⑦	
오후간식	간장비빔국수⑤⑥		원감자/우유②		한글날	
열량(Kcal)/단백질(g)	677/27		590/22		592/26	
날짜	12(저당day)		13		14	
오전간식	바나나/치즈②		플레인요거트②		양파스프 ②⑤⑥⑦⑧	
점심	백미밥 안매은김치국⑤⑥⑦ 바삭사과와쇠고기 ⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 각두기⑦		잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 넙죽음령⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 각두기⑦		달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대말은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 홍식배 배추김치⑦	
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차		양배추전①⑤⑥		원감자/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20		591/31		617/22	
날짜	19(서울미래밥상)		20		21	
오전간식	배/플레인요거트②		국물사리알⑤⑥/우유②		열갈이죽⑤⑥	
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑦ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑦		잡곡밥 쇠고기맛국⑤⑥⑦ 매추알토마토소스조림 ①⑤⑥⑦ 무생채 배추김치⑦		달걀갯잎볶음반⑤⑥⑦ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 각두기⑦	
오후간식	옥수수부침①⑤⑥		전망①②		원감자/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26		574/20		591/25	
날짜	26(서울미래밥상)		27		28	
오전간식	키위/플레인요거트②		국물사리알⑤⑥/우유②		브로콜리스프 ②⑤⑥⑦⑧	
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 배추김치⑦		잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑦ 근대무침⑤⑥ 각두기⑦		마파두부달걀⑤⑥⑦ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 후식-바나나 배추김치⑦	
오후간식	크림리조프 ②⑤⑥⑦⑧		살은 달걀①/ 옥수수수염차		원단호박/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26		591/24		673/27	
날짜	26(서울미래밥상)		27		28	
오전간식	키위/플레인요거트②		국물사리알⑤⑥/우유②		당근스틱/우유②	
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 배추김치⑦		잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑦ 근대무침⑤⑥ 각두기⑦		마파두부달걀⑤⑥⑦ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫ 후식-바나나 배추김치⑦	
오후간식	크림리조프 ②⑤⑥⑦⑧		살은 달걀①/ 옥수수수염차		원단호박/우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26		591/24		673/27	

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기 국내산 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치 배추 고춧가루
국내산	국내산	국내산	한우 육우 젓소	국내산	국내산	-	삼치/국내산 임연수/미국산 오징어/원양산	국내산
표시	예시)완자(돼지 고기:00산, 닭고기:00산)		참치통조림(다량어) 완자(돼지고기-지방 일부 사용/국내산) 동그랑땡(돼지고기-지방 일부 사용/국내산)		토요일 메뉴 (↓토요일을 진행하지 않는 기관에서는 삭제해서도 됩니다.) 떡갈비(돼지고기-갈비살 25%지방 57.29%+쇠고기-국내산 5%)			
분홍색	푸드브릿지 (10월 : 노타리버전)		* 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP' 식재료 - 호박씨입니다.		자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.			
보라색	저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.		* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건장 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.		* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.			
주황색	저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.							
한글날	매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.							
1-2세	센터 제공 열량 375~440kcal, 하루 권장 단백질 20g, 하루 권장 열량 900kcal							
3-5세	센터 제공 열량 585~680kcal, 하루 권장 단백질 25g, 하루 권장 열량 1,400kcal							

(은하수) 어린이집
2026년 10월 1-2세 식단표 (야간연장형)
※0세 17~20개월

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분 날짜	월 화		수	목	금	토
	◎ 알레르기유발식품 ◎			1	2	3
저녁	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 팥콩 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(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 ※ 갈조메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 갈조를 삭제하시기 바랍니다.		• 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	백미밥 돈육소살감자탕⑤⑥⑨ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운목살김치찜 ⑤⑥⑦⑨ 숙주나물⑤⑥ 백각두기⑦	 개천절
열량(Kcal)/단백질(g)				254/12	231/10	
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	 대체 휴일	백미밥 김밥국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑧⑨⑩ 열무무침⑤⑥ 백각두기⑦	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑦	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑨ 우엉무침⑤⑥ 백각두기⑦	 한글날	짜장면②⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 맛살애로박전①⑤⑥⑧⑨ 백김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)		244/9	246/9	220/11		239/9
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	백미밥 쫄면양파국⑤⑥ 달걀가자볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 다시마탕국⑤⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑨ 파프리카나물 백김치⑦	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑨ 과일요거트샐러드② 백김치⑦	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니조림 ②⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 고구마맛탕⑤ 백김치⑦	버섯양파밥+양념장⑤⑥ 돼지곱창⑩ 백김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	227/12	251/11	259/12	224/9	259/7	222/10
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 두부전국⑤⑦ 만두탕수 ①②③④⑤⑥⑧⑨⑩ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 백김치⑦	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑨ 연근나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑨ 깻잎무침 백김치⑦	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 백김치⑦	비빔국수⑤⑥ 새우살감자볶음⑤⑥⑦ 백김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	246/8	228/9	257/8	230/10	248/11	222/9
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육백절구이⑤⑥⑨ 콘샐러드①⑤ 백김치⑦	오징어삼색볶음밥 ⑤⑥⑦ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑦	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우영볶음⑤⑥⑨ 부추나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②③④⑤⑥⑧⑨⑩⑪ 시래기무침 백김치⑦	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑨ 삼치살데리야끼구이⑤ ⑥⑧⑨⑩ 배추나물 백김치⑦	돈육소보리비빔밥 ⑤⑥⑨ 복어된장국⑤⑥ 백김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	258/9	220/9	245/13	258/11	243/13	223/11

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧 가루
원산지 표시	국내산	국내산	한우 ■ 육우 □ 젓소 □		국내산	국내산	삼치:미국산 오징어:월양산	예) ①원두(돼지고기) ②00산 닭고기 ③00산 너비아니(돼지고기)-일부 사용/국 내산 참치통조림(다량어) 완자(돼지고기)-지방 일부 사용/ 국내산	국내산	-

• 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이 사회복지급식관리지원 센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.

• 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.

• 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.

• 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보 공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

• 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

(은하수) 어린이집
2026년 10월 3-5세 식단표 (야간연장형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
저녁	◎ 알레르기유발식품 ◎ 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 달고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 ※ 갈호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 갈호를 식재하시기 바랍니다.		* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운묵살김치찜 ⑤⑥⑦⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑦	 개천절
열량(Kcal)/단백질(g)	386/19		355/15			
날짜	12	13	14	15	16	17
저녁	 대체 휴일	백미밥 김밥국⑤⑥ 두부가스+소스 ①⑤⑥⑦⑩⑮ 멸무무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 당근나물 배추김치⑦	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑦	 한글날	짜장면②⑤⑥⑦⑩⑮ 맛살애호박전①⑤⑥⑦⑩ 배추김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)		375/13	378/14	352/17		368/14
날짜	19	20	21	22	23	24
저녁	백미밥 쫄면양파국⑤⑥ 달걀가자볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 다시마채국⑤⑥ 쇠고기장독볶이⑤⑥⑩ 파프리카나물 배추김치⑦	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 과일요거트샐러드⑦ 깍두기⑦	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니조림 ②⑤⑥⑦⑩⑮ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑦	버섯영양밥+양념장⑤⑥ 돼지곰탕⑩ 깍두기⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	346/17	387/17	400/18	351/13	399/10	354/16
날짜	26	27	28	29	30	31
저녁	백미밥 두부전국⑤⑦ 만두탕수 ①②⑤⑥⑦⑩⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 깍두기⑦	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑩ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 미역된장국⑤⑥ 달봉구이⑤⑥⑦ 깍두기⑦ 배추김치⑦	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 배추김치⑦	비빔 국수⑤⑥ 새우살감자볶음⑤⑥⑦ 깍두기⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	378/12	351/14	400/13	353/15	381/17	346/14
날짜	3	4	5	6	7	8
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑦	오징어산채볶음밥 ⑤⑥⑦ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑦	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우영볶음⑤⑥⑦ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑦⑩⑮⑰⑱ 시래기무침 깍두기⑦	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑩ 삼치살데리야끼구이⑤ ⑥⑦⑩⑮ 배추나물 깍두기⑦	돈육소보리비빔밥 ⑤⑥⑩ 볶여된장국⑤⑥ 배추김치⑦
열량(Kcal)/단백질(g)	398/13	341/14	377/20	397/17	374/20	349/17

원산지 표시	쌀 (밥)	콩 (두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧 가루
	국내산	국내산	한우 ■ 육우 □ 젓소 □		국내산	국내산	삼치:미국산 오징어:원양산	예) 원양(돼지고기:00산 닭고기:00산) 너비아니(돼지고기-일부 사용/국 내산) 참치통조림(다량어) 완자(돼지고기-지방 일부 사용/ 국내산)	국내산	-

- * 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단강수 없이 추가 제공 가능합니다.
- * 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.
- * 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.
- * 원로 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보 공개포털, 공개된 창식게시판, 전자전환태)에 게시 및 안내 바랍니다.

- * 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.
 1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
 3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal