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

KT i 행복한 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (오전죽식형)

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/채소치즈죽②	검은콩죽⑤	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/ 닭살타락죽②⑮	참깨죽
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	431/14	427/14	437/13	356/13	440/16
저녁간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/옥수수타락죽②	숙주죽	달걀죽①⑤⑥	오이스틱/ 찹쌀치즈죽②	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백깍두기⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	378/13	378/13	402/13	438/17	428/17
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/연근치즈죽②	연두부죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/ 아욱타락죽②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 얼갈이나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치불고기 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	387/14	413/15	439/14	379/15	444/17
저녁간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27
오전간식	자른 포도/무치즈죽②	애호박죽⑤⑥	양송이버섯죽	당근스틱/ 쇠고기타락죽②⑯	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육메추리알장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	408/18	389/18	382/14	422/14	451/19
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤
날짜	30				
오전간식	귤/참나물치즈죽②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	427/19				
저녁간식	바나나				

◎ 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 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)	콩 (두부, 순두부, 연두부)	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어: 국산, 페루산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) 미트볼(닭고기:국내산/돼지고기:국내산)				고기산적(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) 참치통조림(다랑어): 원양산					

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (11월 : 청경채)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.
1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
*초록색으로 기입된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

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

KT i 행복한 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표 (오전죽식형)

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/채소치즈죽②	검은콩죽⑤	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/ 닭살타락죽②⑮	참깨죽
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	678/22	656/22	657/19	599/22	658/23
저녁간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/옥수수타락죽②	숙주죽	달걀죽①⑤⑥	오이스틱/ 찹쌀치즈죽②	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	645/23	587/20	591/18	677/25	622/24
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/연근치즈죽②	연두부죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/ 아욱타락죽②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 얼갈이나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치불고기 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	631/23	635/24	680/21	661/26	647/25
저녁간식	바나나	바나나	바나나	바나나	바나나
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27
오전간식	자른 포도/무치즈죽②	애호박죽⑤⑥	양송이버섯죽	당근스틱/ 쇠고기타락죽②⑯	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 돈육메추리알장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	627/28	599/28	586/21	648/21	679/28
저녁간식	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤	두유②⑤
날짜	30				
오전간식	귤/참나물치즈죽②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	656/29				
저녁간식	바나나				

◎ 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 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어
⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)	콩 (두부, 순두부, 연두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어:국산, 페루산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) 미트볼(닭고기:국내산/돼지고기:국내산)				고기산적(닭고기:국내산/돼지고기:국내산) 참치통조림(다랑어): 원양산					

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (11월 : 청경채)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal
*초록색으로 기입된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.



알레르기 대체식 안내



○ 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단은 아래와 같은 알레르기 유발물질을 표시하고 있습니다.

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(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣

○ 식품알레르기 대체식품의 예시

식품	대체 원리	대체식품
달걀	- 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의 필요	- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등
우유	- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려	- (칼슘)두유, 멸치, 두부, 해조류 등
생선	- 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 필요 - 생선을 제외하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 표고버섯, 목이버섯 보충 권장	- 알레르기 반응이 없는 생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질군
육류	- 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있으므로 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담	- 생선류, 철분 보충으로 해조류 추가 권장
콩	- 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요 (콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)	- 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등
땅콩 및 견과류	- 소량으로도 반응하고, 증상이 심각한 경우가 많으므로 주의 필요 - 다른 견과류와 교차반응 가능성이 있으므로 확인 필요	- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장

○ 식품알레르기 대체식 제공방법

구분	관리 방법	식단 예시
조리하여 제공	· 원인식품이 주재료인 경우 → 주재료를 대체식품으로 바꿈 (같은 식품군내 동일 조리법으로)	· 달걀 알레르기 영·유아 [달걀찜 → 연두부찜 달걀말이 → (달걀제외) 두부부침, 생선전]
	· 원인 식품이 부재료인 경우, 조리 중 첨가되는 경우 → 원인 식품 넣기 전 식품 알레르기 유아의 것을 따로 덜어놓고 가장 나중에 원인식품을 넣고 조리	· 달걀 알레르기 영·유아 [쇠고기메추리알장조림: 조리과정에서 메추리알을 가장 나중에 첨가] [육개장, 북어국: 달걀이 첨가될 경우 달걀을 가장 나중에 첨가] · 땅콩 알레르기 영·유아 [멸치땅콩볶음: 조리과정에서 땅콩을 가장 나중에 첨가]
	· 원인 식품이 부침, 튀김 등의 반죽으로 들어갈 경우	· 달걀 알레르기 영·유아 [반죽: 달걀이 들어간 반죽과 들어가지 않은 반죽으로 나누어 조리] · 밀가루 알레르기 영·유아 [반죽: 밀가루 대신 쌀가루로 반죽, 쌀빵 등도 글루텐이 함유되어 있을 수 있기에 주의]
가공식품 제공	· 식품표시사항 확인 → 원인 식품이 없는 가공식품 사용	· 달걀 알레르기 영·유아 [어묵: 달걀이 들어가지 않은 어묵 이용]

※ 이 외의 식품알레르기 유병 어린이는 급식소의 사정에 맞게 동일식품군 내에서 대체하여 제공하시기 바랍니다.

※ 개인마다 알레르기를 유발시키는 식품이 다르기 때문에 개별적으로 각별한 주의가 필요하며, 식품 알레르기 질환에 대한 지침을 마련하여야 합니다.

※ 완제품 제공 전, 반드시 포장지 뒷면의 알레르기 정보를 확인하여 제공하시기 바랍니다.