양천구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Childrenand Social Welfare Meal Management Support Center

- 발행일 : 2026.10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

(국공립 파란들)어린이집 만1~2세 11월 식단표

담 당	원 장

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	**사과**/치즈②	플레인요거트②	**청경채죽**⑤⑥	**파프리카스틱**/우유②	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	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	437/13	375/14	440/16
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	**바나나**/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	**오이스틱**/두유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ **닭보쌈**⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (삼치살구이⑤⑥) 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	**찐감자**/우유②	**청경채주먹밥**⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	404/16	428/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	**배**/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	**파프리카스틱**/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ **맛살청경채조림** ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치)⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치)⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	**찐단호박**/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	439/14	377/16	440/17
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27(생일 식단)
오전간식	**자른 포도**/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	**당근스틱**/두유⑤	귤(제철과일)
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치(⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ (가자미살찜⑤⑥) **청경채나물** 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	**브로콜리짜장우동** ②⑤⑥⑩⑮⑯	**찐고구마**/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	397/15	392/18	439/17
날짜	30				
오전간식	**귤**/치즈②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	424/20				

◎ 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

※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	두부(대두:수입산, 국내산)	한우□√ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어:원양산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡(국내산) 미트볼(국내산)				고기산적(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.

* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 연근'입니다. 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
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

양천구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Childrenand Social Welfare Meal Management Support Center

- 발행일 : 2026.10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

(국공립 파란들)어린이집 만3-5세 11월 식단표

담 당	원 장

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	**사과**/치즈②	플레인요거트②	**청경채죽**⑤⑥	**파프리카스틱**/우유②	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	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	657/19	586/21(587/27)	658/23
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	**바나나**/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	**오이스틱**/두유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ **닭보쌈**⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (삼치살구이⑤⑥) 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	**찐감자**/우유②	**청경채주먹밥**⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27(588/23)	622/24
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	**배**/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	**파프리카스틱**/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ **맛살청경채조림** ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치)⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치)⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	**찐단호박**/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27(생일 식단)
오전간식	**자른 포도**/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	**당근스틱**/두유⑤	귤(제철과일)
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치(⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ (가자미살찜⑤⑥) **청경채나물** 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	**브로콜리짜장우동** ②⑤⑥⑩⑮⑯	**찐고구마**/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	589/22	593/19(589/26)	657/21
날짜	30				
오전간식	**귤**/치즈②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	620/29				

◎ 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

※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	두부(대두:수입산, 국내산)	한우□√ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어:원양산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡(국내산) 미트볼(국내산)				고기산적(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.

* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 연근'입니다. 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
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