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

한빛 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (일반형)

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

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(기장) 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 (백)깍두기⑨	잡곡밥(차조) 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	437/13	375/14	440/16	405/12
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥(현미) 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(보리) 미역된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 (백)깍두기⑨	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-사과 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(수수) 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	399/12	440/18	428/17	375/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18 * 생일잔치 *	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	귤(제철과일)	파프리카스틱/우유②	버섯죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(기장) 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 콩나물고기잡채 ⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(차조) 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	450/14	377/16	440/17	382/11
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	사과/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기버섯장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(현미) 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ (백)깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 두부고기완자조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치(백김치)⑨	잡곡밥(보리) 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 (백)깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	팽이버섯짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	400/17	383/13	474/18	378/15
날짜	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨					
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.

* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어: 국내산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡 (돼지고기:국내산, 닭고기: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
* 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

한빛 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표 (일반형)

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

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥(기장) 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시금치맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥(차조) 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	혼제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	657/19	586/21	658/23	590/17
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥(현미) 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥(보리) 미역된장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콩나물국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-사과 배추김치⑨	잡곡밥(수수) 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	580/17	678/27(588/23)	622/24	588/28
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18 * 생일잔치 *	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	귤(제철과일)	파프리카스틱/우유②	버섯죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥(기장) 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 콩나물고기잡채 ⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	잡곡밥(차조) 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	롤케이크①②⑤⑥/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	656/20	586/25	640/24	585/16
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	사과/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기버섯장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥(현미) 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 두부고기완자조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥(보리) 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돼지고기간장볶음 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	팽이버섯짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	588/24	593/19	714/27	585/25
날짜	30	◎ 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.				* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	620/29					

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어: 국내산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	동그랑땡 (돼지고기:국내산, 닭고기: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
* 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

한빛 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (야간연장형)

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

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 배추김치(백김치)⑨	백미밥 게살탕①②⑤⑥⑧⑫ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부스테이크+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (임연수살구이⑤⑥) 얼갈이나물 (백)깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	257/8	225/10	257/10	255/8	245/11(241/11)	223/11
날짜	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 훈제오리찜①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑮⑱ 미역당근무침 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기우엉찜⑤⑥⑯ 근대나물 (백)깍두기⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (삼치살강정⑤⑥⑫) 오이탕탕이 배추김치(백김치)⑨	안매운제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마챗국⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	251/9	244/14	238/13	253/9	251/9(226/10)	233/10
날짜	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ (백)깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-귤 배추김치(백김치)⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	잔치국수⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ (백)깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	250/7	237/9	243/12	260/11	224/11	259/11
날짜	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음⑤ (백)깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 고기산적구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 어묵고구마조림⑤⑥ (가자미살조림⑤⑥) 우엉나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	달걀삼색볶음밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	222/8	255/11	248/11	238/10	236/8(231/12)	223/8
날짜	30					
저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 김구이 배추김치(백김치)⑨					
열량(Kcal)/단백질(g)	220/11					

◎ 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.

* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀(밥, 찹쌀)	콩(순두부, 두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	오징어:국내산	떡갈비(돼지고기,소고기:국내산) 두부스테이크(국산) 훈제오리(국내산) 동그랑땡(돼지고기,닭고기:국내산) 미트볼 (돼지고기:국내산) 고기산적(돼지고기,닭고기:국내산)	국내산	국내산

* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 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, 정보공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 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

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

한빛 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표 (야간연장형)

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

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 배추김치⑨	백미밥 게살탕①②⑤⑥⑧⑫ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 두부스테이크+소스 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ (임연수살구이⑤⑥) 얼갈이나물 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	397/12	345/17	397/15	398/12	377/17(370/17)	343/17
날짜	9	10	11	12	13	14
저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 훈제오리찜①②⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑮⑱ 미역당근무침 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기우엉찜⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (삼치살강정⑤⑥⑫) 오이탕탕이 배추김치⑨	안매운제육덮밥⑤⑥⑩ 다시마챗국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	391/15	375/21	366/20	395/15	386/14(348/16)	365/15
날짜	16	17	18	19	20	21
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	385/10	365/13	374/19	399/17	346/18	400/17
날짜	23	24	25	26	27	28
저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 고기산적구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 어묵고구마조림⑤⑥ (가자미살조림⑤⑥) 우엉나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀삼색볶음밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/13	393/16	381/17	367/15	362/13(356/19)	350/12
날짜	30	◎ 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.**				* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.
저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨					
열량(Kcal)/단백질(g)	359/17					

원산지 표시	쌀 (밥, 찹쌀)	콩 (순두부, 두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	오징어:국내산	떡갈비(돼지고기,소고기:국내산) 두부스테이크(국산) 훈제오리(국내산) 동그랑땡(돼지고기,닭고기:국내산) 미트볼 (돼지고기:국내산) 고기산적(돼지고기,닭고기:국내산)	국내산	국내산

* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 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, 정보공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 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