양천구어린이사회복지급식관리지원센터

신월이화 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	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/우유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 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	크로아상①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18	428/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채초림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	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
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/우유⑤	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 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.

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

원산지	쌀(밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산(두부)	한우☑ 육우☑ 젖소☐	장조림 (미국산)	국내산	국내산	-	오징어:원양산	국내산	국내산

표시	수산/식육가공품	
	동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)	고기산적(돼지고기,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

어린이집 사회복지급식관리지원센터

신월이화 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이집사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	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	440/16
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/우유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 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	크로아상①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27	622/24
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채초림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	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
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/우유⑤	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	589/22	593/19(589/26)	678/27
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.

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

원산지	쌀(밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우☑ 젖소☐	장조림 (미국산)	국내산	국내산	-	오징어:원양산	국내산	국내산

표시	수산/식육가공품	
	동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)	고기산적(돼지고기,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