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

구립 즐거운 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (일반형)

발행처:양천구급식관리지원센터

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/ 유기농 유기농우유②	참깨죽	바나나
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/ 유기농우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 유기농우유②	쌀과자/유기농 우유⑤
(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	437/13	402/18	440/16	405/12
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트 ②	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/ 유기농우유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/유기농우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 유기농우유②	귤
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18	428/17	375/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/ 유기농우유②	양파죽⑤⑥	방울토마토
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/ 유기농우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	쌀과자/유기농우유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	451/14	377/16	440/17	382/11
날짜	23	24(저염day)	25(생일잔치)	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②	귤	당근스틱/ 유기농우유②	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	롤케이크/ 유기농우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	부드러운고구마케이크 ①②⑤⑥/ 유기농우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	440/14	383/13	439/17	378/15
날짜	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	424/20					

* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 연근'입니다.
자세한 내용은 교육프로그램-부모교육안내 자료를 참고해 주세요.
* 초록색으로 기입 된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 유기농유기농우유 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, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
		국내산	외국산					배추	고춧가루
국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어: 국산	국내산	국내산

수산/식육가공품		
동그랑땡(닭고기, 돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기, 닭고기): 국산 어묵(연육) : 베트남산	맛살(연육:외국산): 미국, 인도, 베트남산 고기산적(닭고기): 국산 새우완자(연육,새우살): 베트남 참치통조림(가다랑어): 원양산	토요일 메뉴 훈제오리(오리): 국산

▷ 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 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
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구립 즐거운 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표 (일반형)

발행처:양천구급식관리지원센터

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/ 유기농우유②	참깨죽	바나나
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/유기농우유 ②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 유기농우유②	쌀과자/유기농우유⑤
(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	657/19	618/28	658/23	590/17
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트 ②	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/유기농우유 ②	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	외부음식 (3-5세 현장학습)	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/유기농우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 유기농우유②	귤
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27	622/24	588/28
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/ 유기농우유②	양파죽⑤⑥	방울 토마토
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥 ⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/유기농우유 ②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	쌀과자/유기농우유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	698/22	586/25	640/24	585/16
날짜	23	24(저염day)	25(생일잔치)	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②	귤	당근스틱/유기농우유②	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/ 유기농우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰ ⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	롤케이크/ 유기농우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	부드러운고구마케이크 ①②⑤⑥/ 유기농우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	657/21	593/19	678/27	585/25
날짜	30					
오전간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	620/29					

* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 연근'입니다.
자세한 내용은 교육프로그램-부모교육안내 자료를 참고해 주세요.
* 초록색으로 기입 된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 유기농유기농우유 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, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
		국내산	외국산					배추	고춧가루
국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어: 국산	국내산	국내산

수산/식육가공품		
동그랑땡(닭고기, 돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기, 닭고기): 국산 어묵(연육) : 베트남산	맛살(연육:외국산): 미국, 인도, 베트남산 고기산적(닭고기): 국산 새우완자(연육,새우살): 베트남 참치통조림(가다랑어): 원양산	토요일 메뉴 훈제오리(오리): 국산

▷ 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 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
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구립 즐거운 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표 (야간연장형)

발행처:양천구급식관리지원센터

구분	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5	6
저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 배추김치⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨
(Kcal)/단백질(g)	397/12	345/17	397/15	367/10	370/17
날짜	9	10	11	12	13
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 오이탕탕이 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	391/15	375/21	366/20	395/15	386/14
날짜	16	17	18	19	20
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-배 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	385/10	365/13	374/19	399/17	346/18
날짜	23	24	25	26	27
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 가자미살조림⑤⑥ 우엉나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/13	393/16	381/17	367/15	356/19
날짜	30	* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 연근'입니다. 자세한 내용은 교육프로그램-부모교육안내 자료를 참고해 주세요. * 초록색으로 기입 된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.		◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 유기농유기농우유 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	
저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장⑤⑥ ⑩ 김구이 배추김치⑨				
열량(Kcal)/단백질(g)	359/17				

원산지 표시	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 순두부, 연두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	오징어: 국산	떡갈비(닭고기, 돼지고기): 국산 훈제오리(오리): 국내산 동그랑땡(닭고기, 돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기, 닭고기): 국산 고기산적(닭고기): 국산	국내산	국내산

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