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

명지 어린이집
2026년 11월 1~2세 식단표 (일반형)

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

구분	월	화	수한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-방울토마토 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/두유⑤	잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	415/17	424/13	336/13	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 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 양배추찜 백김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	핫케이크①②⑤⑥	찐감자/두유⑤	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	405/17	394/12	440/18	428/17	375/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	삼색채소죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-자른포도 백김치⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/두유⑤	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	433/14	377/16	438/17	382/11
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	오렌지	시금치죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-바나나 백김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	우동⑤⑥	찐고구마/두유⑤	케이크①②⑤⑥/우유②	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	371/17	407/14	433/13	435/19	378/15
날짜	30					
오전간식	굴/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 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국거리 - 한우 ☑ 불고기&장조림 - 육우 ☑	국내산	국내산	-	오징어 : 국내산	동그랑땡(돼지고기) : 국내산 미트볼(돼지고기) : 국내산 너비아니(돼지고기) : 국내산 돈가스(돼지고기) : 국내산 치통조림(다랑어) : 원양산	국내산	국내산

▷ 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 권장섭취량에 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

명지 어린이집
2026년 11월 3~5세 식단표 (일반형)

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

구분	월	화	수한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-방울토마토 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/두유⑤	잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	606/23	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 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 양배추찜 배추김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	핫케이크①②⑤⑥	찐감자/두유⑤	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
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	삼색채소죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-자른포도 배추김치⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/두유⑤	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	674/21	586/25	638/24	585/16
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	오렌지	시금치죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-바나나 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	우동⑤⑥	찐고구마/두유⑤	케이크①②⑤⑥/우유②	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	551/25	602/19	630/19	655/29	585/25
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 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국거리 - 한우 ☑ 불고기&장조림 - 육우 ☑	국내산	국내산	-	오징어 : 국내산	동그랑땡(돼지고기) : 국내산 미트볼(돼지고기) : 국내산 너비아니(돼지고기) : 국내산 돈가스(돼지고기) : 국내산 치통조림(다랑어) : 원양산	국내산	국내산

▷ 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