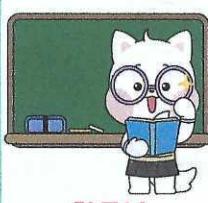


2026년 10월 영재산새들 어린이집식단표 (가정형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금	토
날짜				1	2(푸드브릿지1)	3
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎			당근스틱/우유②	느타리버섯죽	 개천절
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 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			잡곡밥 숙주말은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				크림리조뜨 ②⑤⑥⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				419/14	438/16	
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤		자른 포도
점심	 대체 휴일	잡곡밥 쇠고기된장국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 얼갈이나물 백깍두기⑨	돈육느타리버섯장찜 ②⑤⑥⑩⑤⑥ 안매운김치국⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 백깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 어묵달걀조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 백김치⑨	 한글날	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	390/15	393/14		421/14
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)	17
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 양배추말은국⑤⑥ 바삭사과식물고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대말은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑨	잡곡밥 두부미소장국⑤⑥ 쇠고기데리야끼구이 ⑤⑥⑫⑬⑭ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯말은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 옥수수수염차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	436/14	377/20	409/15	407/17	426/15	403/13
날짜	19	20	21	22	23(저염day)	24
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기빻국⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 백김치⑨	달걀볶음밥⑤⑥⑩ 무채된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 백김치⑨	잡곡밥 우거지말은국⑤⑥ 새우살소스조림 ⑤⑥⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 복쌈국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	438/14	378/15	391/17	424/16	433/19
날짜	26	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31
오전간식	단감/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리죽⑤⑥	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 배추말은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨
오후간식	온두부+양념장⑤⑥	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	후리가게주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬/ 보리차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	377/20	378/16	438/18	433/14	422/16	386/15

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	-			
표시	참치통조림(다랑어)-원양어선		완자(돼지고기-국내산 닭고기-국내산)					수산물/식육가공품		

- ▷ 분홍색 : **푸드브릿지** (10월 : 느타리버섯)
 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.
- ▷ **한그릇** day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.
- * 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'입니다.
 자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
- * 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal