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

영재산새들 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (가정형)

- 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 무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 두부미소장국⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	438/17	414/13	375/14	435/15	408/13
날짜	9	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양배추죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백깍두기⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치)⑨
오후간식	찐단호박/보리차	채소전①⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	376/16	407/15	381/12	440/18	428/17	375/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19	20	21
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	무죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑭ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 열무된장국⑤⑥ 두부구이⑤ 후식-방울토마토⑫ 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치)⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치)⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치)⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	438/19	405/12	377/16	422/16	382/11
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이버섯죽	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치)⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 후식-단감 백백김치)⑨	잡곡밥 가지된장국⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	식빵①②⑤⑥(④)/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	402/21	439/21	395/14	380/12	435/18	378/15
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				
오전간식	굴/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배김치)⑨					
오후간식	감자볼①⑤					
열량(Kcal)/단백질(g)	413/19					

원산지 표시

쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
		국내산	외국산					배추	고춧가루
국내산	국내산	한우		국내산	국내산	-	오징어: 국내산	국내산	-

수산/식육가공품

동그랑땡(돼지고기)-국내산	참치통조림(다랑어) 원양어선

▷ 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.
* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal