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

리틀평강 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표 (오전죽식형)

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

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/채소치즈죽②	검은콩죽⑤	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/ 닭살타락죽②⑮	참깨죽
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육푹찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	431/14	427/14	437/13	394/15(406/18)	440/16
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/옥수수타락죽②	숙주죽	달걀죽①⑤⑥	오이스틱/ 찹쌀치즈죽②	고구마죽
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
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	378/13	378/13	402/13	438/17(408/14)	428/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/연근치즈죽②	연두부죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/ 아욱타락죽②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	마드레느①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	387/14	413/15	439/14	379/15	440/17
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27
오전간식	귤/참나물치즈죽②	애호박죽⑤⑥	양송이버섯죽	당근스틱/ 쇠고기타락죽②⑯	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-방울토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	408/18	389/18	382/14	422/14(430/19)	439/17
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	귤/참나물치즈죽②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	427/19				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)	콩 (두부, 순두부, 연두부)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치 배추
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	오징어:국내산	국내산
	수산/식육가공품							
	동그랑땡(돼지고기:국내산, 두부:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산)		고기산적(닭고기:국내산, 돼지고기: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.

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

* 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.
* 식단은 어린이집 급식영양사 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