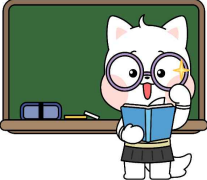


2026년 10월 목5동어린이집 식단표(만1~2세)

발행처 : 영양팀 

날짜	이식단은			1일(목)	2일(금)	3일(토)
간식	 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management  서울양천구센터			당근스틱/우유②	느타리버섯죽	 개천절
점심				잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 임연수살엿장구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑦	
간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량/단백질				415/17	436/17	
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
간식	 대체 휴일	곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	 한글날	자른 포도
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑦	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑤⑥ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배 백김치⑦	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑦		잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 백김치⑦
간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	햇케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량/단백질		440/17	389/15	380/18		423/14
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑩⑤⑥	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑩ 가자미나물⑤⑥ 백김치⑦	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 달볶음당⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑦	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오렌지 백김치⑦	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백김치⑦	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 백김치⑦
간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량/단백질	437/14	377/20	425/16	402/17	426/15	403/13
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑦	잡곡밥 쇠고기파프리카⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑩ 무생채 백김치⑦	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 자른 포도 백김치⑦	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑩⑤ 열무나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육속주먹밥⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑦	오므라이스①⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 백김치⑦
간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬변①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량/단백질	420/19	438/14	390/16	391/17	436/15	434/19
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑩⑤⑥	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑦	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백김치⑦	마파두부된장밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑤⑥⑩⑦⑦ 바나나 백김치⑦	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑦	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑤⑥⑩ 백김치⑦
간식	크림리조토 ②⑤⑥⑩⑤⑥	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑩
열량/단백질	439/18	378/16	440/18	409/18	437/16	386/15

식 단 알 림 사 항

원산지 표시	쌀		김치			쇠고기		콩	돼지고기	닭고기
	밥, 죽, 현미		배추	고춧가루		국내산		두부, 비지		
	국내산		국내산			한우■ 육우□ 젓소□		국내산	국내산	국내산
	수산물					수산/식육가공품				
	임연수	가자미	고등어	삼치	오징어	완자	참치통조림(다량어)		새우살	떡갈비
	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산

☆ 잡곡밥의 경우 소화의 어려움이 있을 수 있으므로 잡곡 비율은 5% 이내로 제공합니다.

☆ 식단은 식품구입사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

☆ 알레르기 유발 위험이 있는 영유아들에게는 대체 음식을 제공합니다. ex) 계란 →두부로 대체

2026년 10월 목5동어린이집 식단표(만3~5세)

발행처 : 영양팀

날짜	이식단은		1일(목)	2일(금)	3일(토)	
간식			당근스틱/우유②	느타리버섯죽	 개천절	
점심			잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 임연수살엿장구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨		
간식			삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②		
열량/단백질			602/24	660/26		
날짜	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
간식	 대체 휴일	국물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	 한글날	자른 포도
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배 백작두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 가자미살양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑨		잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 백작두기⑨
간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	햇케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량/단백질		677/27	590/22	592/26		617/20
날짜	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16(금)	17일(토)
간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프 ②⑤⑥⑫⑬	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑩ 가자나물⑤⑥ 백작두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 백작두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 오렌지 백김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 백작두기⑨	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨
간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량/단백질	680/20	591/31	617/22	589/24	620/22	585/19
날짜	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
간식	배/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기찜국⑤⑥⑩ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 백김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 자른 포도 백작두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑦⑩ 열무나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 복어국⑤⑥ 백작두기⑨
간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬변①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량/단백질	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22	661/29
날짜	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
간식	키위/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑫⑬	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 백작두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 바나나 백김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백작두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 백김치⑨
간식	크림리조프 ②⑤⑥⑫⑬	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫
열량/단백질	655/26	591/24	673/27	592/25	679/24	591/22

식 단 알 림 사 항

원산지 표시	쌀		김치			쇠고기		콩		돼지고기	닭고기
	밥, 죽, 현미		배추	고춧가루		국내산		두부, 비지			
	국내산		국내산			한우■ 육우□ 젓소□		국내산		국내산	국내산
	수산물					수산/식육가공품					
	임연수	가자미	고등어	삼치	오징어	완자	참치통조림(다량어)		새우살	떡갈비	
	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산	국내산	

☆ 잡곡밥의 경우 소화의 어려움이 있을 수 있으므로 잡곡 비율은 5% 이내로 제공합니다.

☆ 식단은 식품구입사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

☆ 알레르기 유발 위험이 있는 영유아들에게는 대체 음식을 제공합니다. ex) 계란 →두부로 대체