2026년 11월 목5동어린이집 식단표(만1~2세)

발행처 : 영양팀

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 배 백깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육푹찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 백깍두기⑨
간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량/단백질	439/17	437/17	437/13	383/17	440/16	405/12
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/ 우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치⑨
간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량/단백질	380/15	385/14	394/12	404/16	428/17	375/17
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 단감 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤ ⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량/단백질	381/16	439/19	439/14	377/16	440/17	382/11
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/ 우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 방울토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
열량/단백질	412/20	439/21	397/15	392/18	439/17	378/15
날짜	30일(월)					
간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨					
간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량/단백질	424/20					

◎ **알레르기유발식품**

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

이 식단은

어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 서울양천구센터

식단을 사용합니다☆

식 단 알 림 사 항

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기	콩		돼지고기		닭고기
	밥, 죽, 현미		배추	고춧가루	국내산	두부, 순두부				
	국내산		국내산		한우■ 육우□ 젖소□	국내산		국내산		국내산
	수산물				수산/식육가공품					
	가자미	오징어	임연수	삼치	새우살	어묵	맛살	미트볼	고기산적	참치통조림(다랑어)
	국내산	국내산	미국산	국내산	베트남산		미국산	국내산	국내산	원양산

☆ 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

구립목5동어린이집

2026년 11월 목5동어린이집 식단표(만3~5세)

발행처 : 영양팀

날짜	2일(월)	3일(화)	4일(수)	5일(목)	6일(금)	7일(토)
간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 배 백깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	혼제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 백깍두기⑨
간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량/단백질	649/24	650/24	657/19	587/27	658/23	590/17
날짜	9일(월)	10일(화)	11일(수)	12일(목)	13일(금)	14일(토)
간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/ 우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치⑨
간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
열량/단백질	585/23	587/21	586/17	588/23	622/24	588/28
날짜	16일(월)	17일(화)	18일(수)	19일(목)	20일(금)	21일(토)
간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 단감 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤ ⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
열량/단백질	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24	585/16
날짜	23일(월)	24일(화)	25일(수)	26일(목)	27일(금)	28일(토)
간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/ 우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 방울토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
열량/단백질	602/29	655/31	589/22	589/26	678/27	585/25
날짜	30일(월)					
간식	귤/치즈②					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨					
간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량/단백질	620/29					

◎ **알레르기유발식품**

①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

이 식단은

어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management 서울양천구센터

식단을 사용합니다☆

식 단 알 림 사 항

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기	콩	돼지고기	닭고기
	밥, 죽, 현미		배추	고춧가루	국내산	두부, 순두부		
	국내산		국내산		한우■ 육우□ 젖소□	국내산	국내산	국내산
	수산물				수산/식육가공품			
	가자미	오징어	임연수	삼치	새우살	어묵	맛살	미트볼	고기산적	참치통조림(다랑어)
	국내산	국내산	미국산	국내산	베트남산	-	미국산	국내산	국내산	원양산

☆ 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

구립목5동어린이집