양천구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구립 별하 어린이집 11월 영아 식단표

발행일 : 2026. 10. 15.
발행처 : 양천구어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목 채소랑day	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육푹찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	양지쌀국수⑤⑥⑯	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	461/18	437/17	437/13	383/17	440/16
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	404/16	428/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 목살찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 후식-단감 백김치⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	수제탕수육①⑤⑥⑩	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	357/19	467/21	441/14	377/16	440/17
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-방울토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	우유식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	397/15	392/18	439/17
날짜	30				
오전간식	귤/치즈②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	424/20				

◎ 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

원산지 표시	쌀	콩	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		배추김치	
	밥, 죽, 현미	콩국수, 두부	국내산				고등어	오징어	배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산/식육가공품									
	참치 통조림									
	원양산									

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다. (11월 : 청경채)
▷ 주황색 : 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 보라색 : 저염day : 어린이 나트륨 저감화를 위해 제공합니다.
▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.
▷ 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다. : 1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal

브로콜리짜장우동



식재료(g)	우동면	돼지고기	짜장분말	브로콜리
1-2세	32.5	16.3	13	3.3
3-5세	50	25	7	5
	감자	당근	양파	식용유
1-2세	3.3	3.3	3.3	2
3-5세	5	5	5	3

영양소 분석표	열량(kcal)	탄수화물(g)	단백질(g)	지질(g)	칼슘(mg)	철(mg)	나트륨(mg)
1-2세	111.7	14.2	5.5	3.3	9.8	0.3	292.9
3-5세	171.8	21.8	8.5	5.1	15	0.4	450.6

조리방법



1. 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.
2. 돼지고기는 키친타올로 핏물을 제거하고 브로콜리, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.
3. 짜장분말은 물에 푼다.
4. 냄비에 식용유를 두르고 2를 넣어 볶는다.
5. 4에 물을 넣고 끓이다가 3을 넣어 잘 저어주며 끓인다.
6. 그릇에 1을 담고 5를 올려서 제공한다.

2026년 서울공동개발 가정통신문

11월 뇌를 깨우는 SMART UP 식재료

기억력을 살리는 뿌리 식품, 연근

제 소개를 할게요!



- 저는 연의 줄기인 연근이에요. 진흙 속에서 자라는 땅속 줄기로, 길이는 1.8m 이상 자라기도 해요.
- 연꽃이 지고 찬 바람이 불기 시작하는 9월 말부터 제철을 맞아 맛있게 먹을 수 있고, 둥근 구멍이 여러 개 있으며 조직이 단단하지만 탄력이 적어 힘을 주면 쉽게 부러지는 특징이 있어요.
- 저를 고를 때는 길고 굵으며 단단한 것을 선택하는 것이 좋고, 잘랐을 때 구멍의 크기가 고르며 안쪽이 깨끗한 것이 신선해요. 구멍 안쪽에 검은 줄무늬가 있는 것은 신선도가 떨어질 수 있으니 피하는 것이 좋아요.
- 저를 조리할 때는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 껍질을 벗긴 뒤, 쓴맛을 제거하고 갈변을 방지하기 위해 식초를 약간 넣은 끓는 물에 살짝 데쳐 주세요. 그다음 식초를 약간 탄 찬물에 식혀 사용하면 더욱 좋아요.
- 보관할 때는 흙이 묻은 상태라면 종이에 싸서 서늘한 곳에 두고, 자른 경우는 랩으로 감싸 냉장 보관해 주세요. 삶게 썬 경우는 식촛물에 담가 냉장 보관하면 갈변을 막는 데 도움이 돼요. 저를 올바르게 손질하고 보관하면 아삭한 식감과 신선함을 오래 유지할 수 있어요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청, 농촌진흥청 국립식량과학원

주요 영양소 알려드릴게요~

구리, 아연, 마그네슘

신경세포 건강 유지

연근에는 구리, 아연, 마그네슘과 같은 다양한 미네랄이 함유되어 있어 효소 활성과 신체 대사 조절에 도움을 줘요.
이러한 성분들은 항산화 효소인 'SOD'의 구성 및 활성에 관여하여 뇌신경 세포 보호에 기여해요.
또한, 철분도 함유하고 있어 혈액 생성에 필요한 영양 공급에 도움을 줘요.

단백질

위 점막 보호에 도움

연근에는 아스파라긴산, 아르기닌, 타이로신 등 다양한 아미노산이 함유되어 있어요.
특히 연근을 썰었을 때 실처럼 보이는 점액 물질에는 당과 결합된 당단백질인 뮤신이 포함되어 있어요. 뮤신은 점성을 지니며, 위 점막을 보호하고 위산으로부터 위를 보호하는 역할을 해요.

비타민C, 비타민B, 식이섬유

신체 기능 유지 및 소화 건강

연근에는 비타민 C가 풍부해 하루 필요량의 상당 부분을 보충하는데 도움을 줄 수 있고, 비타민 B군도 함유되어 있어 에너지 대사에 도움을 줘 활력 유지에 도움이 돼요.
그리고 식이섬유도 풍부해 장운동을 도와 변비 예방에 도움을 주고 전반적인 장 건강 유지에도 긍정적인 영향을 줘요.

[출처] 한국민속대백과사전, 농촌진흥청 국립식량과학원, 뇌 건강을 살리는 제철음식

똑딱! 우리 함께 만들어 먹어보아요!



연근들깨무침

재료 * 4인분 기준

연근200g, 플레인요거트45g, 마요네즈25g, 들깨가루15g,
레몬즙5g, 설탕5g, 소금1g, 검정깨2g (데칠 때: 소금1.5g, 식초4g)

만드는 방법

① 연근은 깨끗이 씻어 껍질을 벗기고 0.3~0.5cm 두께로 썬다.
② 끓는 물에 식초와 소금을 넣고 연근을 살짝 데친다.
③ 데친 연근은 바로 찬물에 헹군 뒤 체에 밭쳐 물기를 충분히 제거하고 식힌다.
④ 플레인요거트, 마요네즈, 들깨가루, 레몬즙, 설탕, 소금을 넣고 잘 섞어 소스를 만든다.
⑤ 식힌 연근에 소스를 넣고 가볍게 버무린 뒤 검정깨를 뿌려 완성한다.

양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

이 가정통신문은 서울특별시 25개 자치구 사회복지급식관리지원센터(강남구, 강동구, 강북구, 강서구, 관악구, 광진구, 구로구, 금천구, 노원구, 도봉구, 동대문구, 동작구, 마포구, 서대문구, 서초구, 성동구, 성북구, 송파구, 양천구, 영등포구, 용산구, 은평구, 종로구, 중구, 중랑구)에서 공동개발 하였습니다.

김치, 안전하게 담그고 건강하게 섭취하기

❶ 우리나라의 김장문화



추운 겨울을 대비해 많은 양의 김치를 미리 담그는 일을 말하며, 수백 년 동안 전 국민에게 이어져 오는 생활 속 문화유산입니다.
2013년 한국의 '김장, 한국에서의 김치 만들기와 나누기'가 유네스코 인류무형문화유산으로 지정되었습니다.

❷ 김치는 건강에 어떤 도움을 줄까요?

김치는 소금에 절인 배추 등 채소에 고유의 양념을 고루 버무린 뒤 저온에서 숙성시켜 유산균 발효를 극대화한 전통 발효식품입니다. 김치는 발효 과정에서 유산균과 유기산 등 다양한 물질이 생성되면서 김치의 건강 기능성에 대한 연구가 활발하게 이루어지고 있습니다.

항균효과 | 장내환경 개선 | 면역증진 효과 | 대사증후군 예방 | 항비만, 항암 효과

❸ 김치 속 나트륨 알아보기

☑ 한국인의 김치를 통한 나트륨 섭취량은 408mg으로 평균 하루 나트륨 섭취량의 12% 수준에 불과합니다.
* 식품의약품안전처 기준 1회 적정 섭취량 40~60g

☑ 김치의 주재료인 배추, 무, 마늘 등에 많은 칼륨이 몸 속 나트륨과 상호작용을 통해 나트륨 배출을 촉진시키는 역할을 합니다.



출처 : 세계김치연구소(2018)

❹ 김치, 안전하게 담그는 법



김장에 사용되는 고무장갑, 고무대야 등 '식품용 기구' 표시를 확인하기

주의! 김장 때 자주 사용하는 빨간 고무대야에 '식품용 기구' 표시가 없으면 공업용으로 제조되어 인체에 유해한 중금속(납·카드뮴)이 있을 수 있음



☑ 상하거나 많이 손상된 재료 사용하지 않기
☑ 김장에 사용되는 채소 깨끗하게 세척하기
☑ 칼, 도마, 용기 깨끗하게 관리하기

❺ 김치 표면의 하얀 막 '골마지'는 무엇인가요?



골마지는 효모에 의한 흰색 막으로, 곰팡이가 아닌 **효모**입니다.
김치의 경우, 주로 발효 후기에 산소와 반응한 효모가 흰색 막으로 나타나게 되며, **독성이 없어 겉부분만 걷어내고 물에 씻어 조리하면 안전하게 섭취할 수 있습니다.**
(단, 실모양이나 초록색을 띄는 곰팡이는 섭취 불가)

❻ 김치, 맛있고 안전하게 보관하는 법



김치를 익힌 후, 4°C 이하의 낮은 온도에서 저온 보관하기



김치가 국물에 충분히 잠기게 하여 공기노출 최소화 하기

[출처] 세계김치연구소, 식품의약품안전처 공식블로그