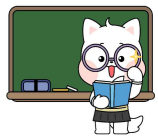
양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

2026년 10월 이글나래 어린이집 식단

(후기 이유식)

작성자 : 영양팀

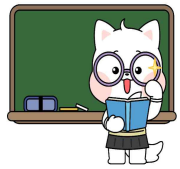
구분	월	화	수	목	금
날짜	▷ 이유식은 영아에게 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다. ▷ 분유 제조 시에는 보온병에 담아 보관한 끓인 물을 제공합니다.			1	2
오전				당근죽	느타리버섯죽
점심				두부숙주무른밥⑤	달걀노른자파프리카무른밥①
오후				유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)				258/9	247/8
날짜	5	6	7	8	9
오전	대체공휴일	단호박죽	우엉죽	치즈죽②	한글날
점심		쇠고기양파무른밥⑯	닭살브로콜리무른밥⑮	달걀노른자무무른밥①	
오후		유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	
열량(Kcal)/단백질(g)		284/11	227/10	301/11	
날짜	12	13	14	15	16
오전	연두부죽⑤	브로콜리죽⑤⑥	무죽⑤⑥	파프리카죽	아욱죽
점심	쇠고기가지무른밥⑯	닭살청경채무른밥⑮	달걀노른자근대무른밥①	쇠고기시금치무른밥⑯	두부느타리버섯무른밥⑤
오후	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	253/9	254/11	243/8	268/11	229/8
날짜	19	20	21	22	23
오전	완두콩죽	양송이죽	얼갈이죽⑤⑥	채소죽	밤죽
점심	두부연근무른밥⑤	쇠고기무무른밥⑯	닭살감자무른밥⑮	두부양파무른밥⑤	닭살참나물무른밥⑮
오후	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	216/7	283/10	234/10	252/9	222/10
날짜	26	27	28	29	30
오전	시금치죽	양파죽	브로콜리죽⑤⑥	가지죽	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	두부파프리카무른밥⑤	닭살미역무른밥⑮	달걀노른자시래기무른밥①	쇠고기배추무른밥⑯	두부오이무른밥⑤
오후	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②	유기농플레인요거트②	어린이치즈②
열량(Kcal)/단백질(g)	234/8	265/11	251/9	311/11	230/8

원산지 표시	쌀	쇠고기	게살 (크래미)	돼지고기	닭고기	콩
	밥, 죽	국내산				두부, 연두부
	국내산	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	연육	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발 식품	① 난류 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 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [후기 이유식] 식단 기준입니다. ② 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.					

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

2026년 10월 이글나래 어린이집 식단 [1-2세 영아식]

작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	▷ 센터 제공 열량 375~440Kcal 기준으로 작성 (하루 권장열량 900Kcal, 하루 단백질량 20g) ▷ 푸드브릿지(느타리버섯) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공 ▷ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단 운영			1 ♥생일잔치♥	2(느타리버섯 푸드브릿지1)
오전간식				당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	느타리버섯죽
점심				백미밥, 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 귤	클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물파프리카무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 사과
오후간식				생크림케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				440/14	431/17
날짜	5	6	7(느타리버섯 푸드브릿지2)	8	9
오전간식	대체공휴일	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	우엉죽 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	한글날
점심		기장밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 사과치커리나물⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 바나나	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 배	흑미밥 두부무채된장국⑤⑥ 어묵크래미조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 영아용배추김치⑨, 귤	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥ 두유⑤	찐감자 유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)		409/16	389/15	403/13	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(느타리버섯 푸드브릿지3)
오전간식	연두부치즈죽②⑤ 바나나	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	무죽⑤⑥ 어린이치즈②	파프리카스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	아욱죽⑤⑥
점심	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 바싹사과쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 영아용깍두기⑨, 오렌지	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 영아용배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 멜론	강황쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이상추나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 파인애플
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 보리차	양배추전①⑤⑥ 유기농요구르트②	찐고구마 유기농우유②	김가루주먹밥⑤ 우엉차	치즈롤①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/12	383/18	408/15	427/15	426/15
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)
오전간식	완두콩타락죽② 배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥ 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	밤죽
점심	찹쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑱ 연근깨소스무침①⑤⑥ 영아용배추김치⑨	기장밥, 쇠고기팟국⑤⑥⑯ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 영아용배추김치⑨, 사과	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 영아용깍두기⑨ 자른 포도	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑱ 열무나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 귤	홍국쌀밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 영아용배추김치⑨, 사과
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐감자 유기농우유②	수제비⑤⑥	크루아상①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	425/17	439/13	390/16	403/16	436/15
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(느타리버섯 푸드브릿지4)	30
오전간식	시금치타락죽② 키위	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ 어린이치즈②	당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	찹쌀현미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑰ 우엉나물 영아용배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 귤	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 영아용배추김치⑨, 바나나	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 영아용깍두기⑨, 단감	클로렐라쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 영아용배추김치⑨, 배
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑮⑯	삶은 달걀① 옥수수수염차	찐단호박 유기농우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 메밀차③	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	437/16	376/15	438/18	426/16	439/16

원산지 표시	쌀	콩	배추김치	쇠고기	돼지고기, 닭고기, 오리고기
	밥, 죽, 현미, 찹쌀, 강황쌀, 홍국쌀, 클로렐라쌀	두부, 연두부, 비지	배추	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

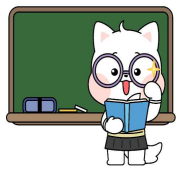
수산물	수산/식육가공품								
오징어	완자		너비아니					참치통조림	
국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산		다랑어	원양산

알레르기 유발 식품	
	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 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [1~2세 오전죽식형] 식단 기준입니다. ② 파란색으로 기입된 메뉴는 영양사가 작성한 식단표 외 어린이집에서 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다. ③ 영아용 배추김치, 깍두기는 파프리카 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

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

2026년 10월 이글나래 어린이집 식단 (3세 유아식)

작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	▷ 센터 제공 열량 585~680Kcal 기준으로 작성 (하루 권장열량 1,400Kcal, 하루 단백질량 25g) ▷ 푸드브릿지(느타리버섯) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공 ▷ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단 운영			1 ♥생일잔치♥	2(느타리버섯 푸드브릿지1)
오전간식				당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	느타리버섯죽
점심				백미밥, 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 귤	클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물파프리카무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과
오후간식				생크림케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				657/21	660/26
날짜	5	6	7(느타리버섯 푸드브릿지2)	8	9
오전간식	대체공휴일	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	우엉죽 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	한글날
점심		기장밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 사과치커리나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 바나나	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 배	흑미밥 두부무채된장국⑤⑥ 어묵크래미조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 유아용배추김치⑨, 귤	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥ 두유⑤	찐감자 유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)		630/24	590/22	668/21	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(느타리버섯 푸드브릿지3)
오전간식	연두부치즈죽②⑤ 바나나	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	무죽⑤⑥ 어린이치즈②	파프리카스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	아욱죽⑤⑥
점심	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 바싹사과쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 유아용깍두기⑨, 오렌지	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 멜론	강황쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이상추나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 파인애플
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 보리차	양배추전①⑤⑥ 유기농요구르트②	찐고구마 유기농우유②	김가루주먹밥⑤ 우엉차	치즈롤①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	680/18	589/28	591/21	657/22	620/22
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염day)
오전간식	완두콩타락죽② 배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥ 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	밤죽
점심	찹쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑱ 연근깨소스무침①⑤⑥ 유아용배추김치⑨	기장밥, 쇠고기팟국⑤⑥⑯ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 유아용배추김치⑨, 사과	닭살깻잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 유아용깍두기⑨ 자른 포도	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑱ 열무나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 귤	홍국쌀밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐감자 유기농우유②	수제비⑤⑥	크루아상①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	676/20	591/25	640/25	635/22
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(느타리버섯 푸드브릿지4)	30
오전간식	시금치타락죽② 키위	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ 어린이치즈②	당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	찹쌀현미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑰ 우엉나물 유아용배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 귤	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유아용배추김치⑨, 바나나	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 단감	클로렐라쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 유아용배추김치⑨, 배
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑮⑯	삶은 달걀① 옥수수수염차	찐단호박 유기농우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 메밀차③	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	679/25	594/24	643/26	656/25	676/24

원산지 표시	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기, 닭고기, 오리고기
	밥, 죽, 현미, 찹쌀, 강황쌀, 홍국쌀, 클로렐라쌀	두부, 연두부, 비지	배추	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

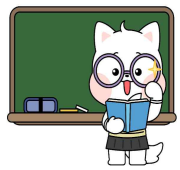
수산물	수산/식육가공품								
오징어	완자		너비아니					참치통조림	
국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산		다랑어	원양산

알레르기 유발 식품	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 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [3~5세 오전죽식형] 식단 기준입니다. ② 파란색으로 기입된 메뉴는 영양사가 작성한 식단표 외 어린이집에서 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다. 또한, 풋살 강습(월요일, 3세 또는 4세), 쇼트트랙 강습(수요일, 5세) 시 해당 반에는 바나나가 추가 제공됩니다. ③ 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

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

2026년 10월 이글나래 어린이집 식단 (4-5세 유아식)

작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	▷ 센터 제공 열량 585~680Kcal 기준으로 작성 (하루 권장열량 1,400Kcal, 하루 단백질량 25g) ▷ 푸드브릿지(느타리버섯) : 식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4) 요리 제공 ▷ 저염day : 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 저당day : 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공 ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공 ▷ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단 운영			1 ♥생일잔치♥	2(느타리버섯 푸드브릿지1)
오전간식				당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	느타리버섯죽
점심				백미밥, 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 새우완자전 ①②⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 귤	클로렐라쌀밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물파프리카무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과
오후간식				생크림케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	모닝빵①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				657/21	660/26
날짜	5	6	7(느타리버섯 푸드브릿지2)	8	9
오전간식	대체공휴일	단호박스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	우엉죽 어린이치즈②	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	한글날
점심		기장밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 사과치커리나물⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 바나나	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 배	흑미밥 두부무채된장국⑤⑥ 어묵크래미조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 유아용배추김치⑨, 귤	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥ 두유⑤	찐감자 유기농우유②	핫케이크①②⑤⑥ 유기농우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)		630/24	590/22	668/21	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(느타리버섯 푸드브릿지3)
오전간식	연두부치즈죽②⑤ 바나나	브로콜리스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	무죽⑤⑥ 어린이치즈②	파프리카스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	아욱죽⑤⑥
점심	찹쌀현미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 바싹사과쇠불고기⑤⑥⑯ 가지나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨	차조밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 유아용깍두기⑨, 오렌지	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 유아용배추김치⑨ 토마토⑫	수수밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 시금치무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 멜론	강황쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이상추나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 파인애플
오후간식	후레쉬번①②⑤⑥ 보리차	양배추전①⑤⑥ 유기농요구르트②	찐고구마 유기농우유②	김가루주먹밥⑤ 우엉차	치즈롤①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	680/18	589/28	591/21	657/22	620/22
날짜	19(서울미래밥상)	20	21 ♣현장학습♣	22	23(저염day)
오전간식	완두콩타락죽② 배	양송이스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	바나나	오이스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	밤죽
점심	찹쌀현미밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑱ 연근깨소스무침①⑤⑥ 유아용배추김치⑨	기장밥, 쇠고기팟국⑤⑥⑯ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 유아용배추김치⑨, 사과	닭갈비볶음밥⑤⑥⑮ 탕수육+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 단무지 유아용깍두기⑨	흑미밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑱ 열무나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 귤	홍국쌀밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 유아용배추김치⑨, 사과
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥ 둥굴레차	찐감자 유기농우유②	수제비⑤⑥	크루아상①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	676/20	642/26	640/25	635/22
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(느타리버섯 푸드브릿지4)	30
오전간식	시금치타락죽② 키위	양파스프②⑤⑥⑮⑯ 조각식빵①②⑤⑥	브로콜리죽⑤⑥ 어린이치즈②	당근스틱, 플레인요거트② 현미시리얼⑤⑥	게살죽⑤⑥⑧⑫
점심	찹쌀현미밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑰ 우엉나물 유아용배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 귤	마파두부덮밥⑤⑥⑱ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 유아용배추김치⑨, 바나나	수수밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 유아용깍두기⑨, 단감	클로렐라쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 유아용배추김치⑨, 배
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑮⑯	삶은 달걀① 옥수수수염차	찐단호박 유기농우유②	다진유부주먹밥⑤⑥ 메밀차③	머핀①②⑤⑥ 유기농우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	679/25	594/24	643/26	656/25	676/24

원산지 표시	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기, 닭고기, 오리고기
	밥, 죽, 현미, 찹쌀, 강황쌀, 홍국쌀, 클로렐라쌀	두부, 연두부, 비지	배추	고춧가루	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

수산물	수산/식육가공품								
오징어	완자, 탕수육		너비아니					참치통조림	
국내산	돼지고기	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산		다랑어	원양산

알레르기 유발 식품	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 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [3~5세 오전죽식형] 식단 기준입니다. ② 파란색으로 기입된 메뉴는 영양사가 작성한 식단표 외 어린이집에서 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다. 또한, 풋살 강습(월요일, 3세 또는 4세), 쇼트트랙 강습(수요일, 5세) 시 해당 반에는 바나나가 추가 제공됩니다. ③ 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ④ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.

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

2026년 10월 이글나래 어린이집 식단

(야간연장형-영아/유아)

작성자 : 영양팀

구분		월	화	수	목	금
날짜					1	2
저녁		▷ 영아 220~260Kcal, 유아 340~400Kcal 권장섭취량 기준으로 작성되었습니다. ▷ 신청은 식재료 발주를 위해 최소 3일전까지 해주시기 바랍니다. ▷ 기타필요경비(부모부담금) 석식비가 발생하며 2,200원(1식)입니다.			백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운목살김치찜⑤⑥⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 영아용/유아용깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	영아				254/12	231/10
	유아				386/19	355/15
날짜		5	6	7	8	9
저녁		대체공휴일 	백미밥 김팟국⑤⑥ 두부가스+소스①⑤⑥⑫⑯⑱ 열무무침⑤⑥ 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑯ 당근나물 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 영아용/유아용깍두기⑨	한글날
열량(Kcal)/단백질(g)	영아		244/9	246/9	220/11	
	유아		375/13	378/14	352/17	
날짜		12	13	14	15	16
저녁		백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 다시마챗국⑤⑥ 쇠고기장똑똑이⑤⑥⑯ 파프리카나물 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 과일요거트샐러드② 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니조림②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 고구마맛탕⑤ 영아용/유아용깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	영아	227/12	251/11	259/12	224/9	259/7
	유아	346/17	387/17	400/18	351/13	399/10
날짜		19	20	21	22	23
저녁		백미밥 두부젓국⑤⑨ 만두탕수①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 아욱나물⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑯ 연근나물⑤⑥ 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 닭봉구이⑤⑥⑮ 깻잎무침 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 영아용/유아용배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	영아	246/8	228/9	257/8	230/10	248/11
	유아	378/12	351/14	400/13	353/15	381/17
날짜		26	27	28	29	30
저녁		백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 영아용/유아용배추김치⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑰ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 닭살우엉볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 영아용/유아용배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침 영아용/유아용깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 두부데리야끼구이⑤⑥⑫⑯⑱ 배추나물 영아용/유아용배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	영아	258/9	220/9	245/13	258/11	259/11
	유아	398/13	341/14	377/20	397/17	398/17

원산지 표시									
	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기, 닭고기, 오리고기
	밥		두부, 연두부		배추	고춧가루(유아용)	☑ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소		
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산		국내산
	수산물	수산/식육가공품							
	오징어	너비아니				참치통조림		완자	
	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산	다랑어	원양산	돼지고기	국내산
알레르기 유발 식품	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 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
안내	① 양천구 어린이·사회복지 급식관리지원센터의 [야간연장형-영아/유아] 식단 기준입니다. ② 영아용 배추김치, 깍두기는 파프리카 양념, 유아용 배추김치, 깍두기는 파프리카와 고춧가루 양념으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. ③ 식자재 수급 및 어린이집 사정에 의해 변동될 수 있습니다.								