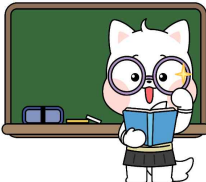


(구립 신월7동) 어린이집  
2026년 10월 1-2 세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 9. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

| 구분              | 월                                                                                                 | 화                                                     | 수 <b>한그릇</b> day                                              | 목                                                     | 금                                                                                                 |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | ◎ 알레르기유발식품 ◎                                                                                      |                                                       |                                                               | 1                                                     | 2(푸드브릿지1)                                                                                         |
| 오전간식            |                                                                                                   |                                                       |                                                               | 당근스틱/우유②                                              | 느타리버섯죽                                                                                            |
| 점심              | * 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.                             |                                                       |                                                               | 잡곡밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>두부양념찜⑤⑥<br>아욱나물⑤⑥<br>백김치⑨           | 백미밥<br>열무된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>파프리카무침⑤⑥<br>백김치⑨                                                     |
| 오후간식            |                                                                                                   |                                                       |                                                               | ※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.               | 삼색주먹밥⑤⑥/<br>동굴레차                                                                                  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                   |                                                       |                                                               | 377/13                                                | 436/17                                                                                            |
| 날짜              | 5                                                                                                 | 6                                                     | 7(푸드브릿지2)                                                     | 8                                                     | 9                                                                                                 |
| 오전간식            | <br><b>대체 휴일</b> | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                           | 우유죽⑤⑥                                                         | 오이스틱/두유⑤                                              | <br><b>한글날</b> |
| 점심              |                                                                                                   | 잡곡밥<br>쇠고기된장찌개⑤⑥⑬<br>달걀말이①⑤<br>치커리나물⑤⑥<br>백김치⑨        | 돈육느타리버섯짜장밥<br>②⑤⑥⑩⑬⑭<br>양배추맑은국⑤⑥<br>브로콜리무침⑤⑥<br>후식-배<br>백김치⑨  | 잡곡밥<br>무채된장국⑤⑥<br>어묵맛살조림<br>①⑤⑥⑧⑫<br>애호박볶음⑤<br>백김치⑨   |                                                                                                   |
| 오후간식            |                                                                                                   | 간장비빔국수⑤⑥                                              | 찐감자/우유②                                                       | 향케이크①②⑤⑥                                              |                                                                                                   |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                   | 440/17                                                | 389/15                                                        | 377/13                                                |                                                                                                   |
| 날짜              |                                                                                                   | 12(저당day)                                             | 13                                                            | 14                                                    |                                                                                                   |
| 오전간식            | 바나나/치즈②                                                                                           | 플레인요거트②                                               | 양파스프<br>②⑤⑥⑬⑭                                                 | 파프리카스틱/우유②                                            | 아욱죽⑤⑥                                                                                             |
| 점심              | 백미밥<br>안매운김치국⑤⑥⑨<br>바삭사과쇠불고기<br>⑤⑥⑬<br>가지나물⑤⑥<br>백김치⑨                                             | 잡곡밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤<br>백김치⑨          | 달걀소보로비빔밥<br>①⑤⑥<br>근대맑은국⑤⑥<br>두부조림⑤⑥<br>후식-오렌지<br>백김치⑨        | 잡곡밥<br>미소장국⑤⑥<br>너비아니구이<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>시금치무침⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>느타리버섯맑은국⑤⑥<br>돼지갈비찜⑤⑥⑩<br>상추나물⑤⑥<br>백김치⑨                                                   |
| 오후간식            | 크루아상①②⑤⑥/<br>보리차                                                                                  | 양배추전①⑤⑥                                               | 찐고구마/우유②                                                      | 김가루주먹밥⑤/<br>우유차                                       | 식빵①②⑤⑥/우유②                                                                                        |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 437/14                                                                                            | 377/20                                                | 425/16                                                        | 404/15                                                | 426/15                                                                                            |
| 날짜              | 19(서울미래밥상)                                                                                        | 20                                                    | 21                                                            | 22                                                    | 23(저염day)                                                                                         |
| 오전간식            | 배/플레인요거트②                                                                                         | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                           | 얼갈이죽⑤⑥                                                        | 오이스틱/두유⑤                                              | 밤죽                                                                                                |
| 점심              | 잡곡밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>참치채소볶음⑤⑥⑩<br>연근깨소스무침①⑤⑥<br>백김치⑨                                                | 잡곡밥<br>쇠고기팍국⑤⑥⑬<br>메추리알토마토소스조림①⑤<br>⑥⑫<br>무생채<br>백김치⑨ | 달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑬<br>유부된장국⑤⑥<br>청경채무침<br>후식-자른 포도<br>백김치⑨            | 잡곡밥<br>우거지맑은국⑤⑥<br>새우살굴소스조림<br>⑤⑥⑨⑩<br>열무나물⑤⑥<br>백김치⑨ | 백미밥<br>비치된장국⑤⑥<br>돈육숙주볶음⑤⑥⑩<br>참나물유자청무침⑤⑥<br>백김치⑨                                                 |
| 오후간식            | 옥수수부침①⑤⑥                                                                                          | 당근주먹밥⑤⑥/<br>동굴레차                                      | 찐감자/우유②                                                       | 수제비⑤⑥                                                 | 후레쉬번①②⑤⑥/<br>우유②                                                                                  |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 420/19                                                                                            | 438/14                                                | 390/16                                                        | 391/17                                                | 436/15                                                                                            |
| 날짜              | 26(서울미래밥상)                                                                                        | 27                                                    | 28                                                            | 29(푸드브릿지4)                                            | 30                                                                                                |
| 오전간식            | 키위/플레인요거트②                                                                                        | 곡물시리얼⑤⑥/우유②                                           | 브로콜리스프<br>②⑤⑥⑬⑭                                               | 당근스틱/우유②                                              | 생일잔치 굴(제철과일)                                                                                      |
| 점심              | 잡곡밥<br>부추된장국⑤⑥<br>오징어파프리카조림<br>⑤⑥⑦<br>우유나물<br>백김치⑨                                                | 잡곡밥<br>미역국⑤⑥<br>안동찜닭⑤⑥⑬<br>근대무침⑤⑥<br>백김치⑨             | 마파두부덮밥⑤⑥⑩<br>시래기된장국⑤⑥<br>완자구이<br>①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯⑰⑱<br>후식-바나나<br>백김치⑨ | 잡곡밥<br>배추맑은국⑤⑥<br>쇠고기가지찜⑤⑥⑬<br>느타리버섯나물⑤⑥<br>백김치⑨      | 백미밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>새우완자전<br>①②⑤⑥⑦⑨⑬⑭⑰⑱<br>애호박나물⑤⑥<br>(백)깍두기⑨                                     |
| 오후간식            | 크림리조토<br>②⑤⑥⑬⑭                                                                                    | 삶은 달걀①/<br>옥수수수염차                                     | 찐단호박/우유②                                                      | 다진유부주먹밥⑤⑥/<br>매일차③                                    | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                       |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 439/18                                                                                            | 378/16                                                | 440/18                                                        | 438/15                                                | 440/14                                                                                            |

| 원산지                                                       | 쌀<br>(밥, 죽, 현미) | 콩(두부, 비지)                                | 쇠고기                                     | 돼지고기                                               | 닭고기                     | 수산물         | 배추김치 |      |
|-----------------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|-------------|------|------|
|                                                           |                 |                                          | 국내산<br>외국산                              |                                                    |                         |             | 배추   | 고춧가루 |
| 표시                                                        | 국내산             | 두부양념찌, 두부조림, 마파두부<br>덮밥/외국산(미국, 캐나다, 호주) | 쇠고기된장찌개, 바삭사과식물고기,<br>쇠고기맛국, 쇠고기가지찜/호주산 | 계육볶음, 돈육느타리버섯짜장밥, 돼지<br>갈비찜, 돈육숙주볶음, 돼지불고기/국내<br>산 | 닭볶음탕, 달걀갯잎볶음밥, 안동찜닭/국내산 | 오징어:<br>페루산 | 국내산  | 국내산  |
| 수산/식육가공품                                                  |                 |                                          |                                         |                                                    |                         |             |      |      |
| 어묵맛살조림(어묵-연육(중국산) 맛살(수입산) ,<br>너비아니구이(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산 ) |                 |                                          |                                         | 참치통조림(다랑어-원양산)<br>완자(오징어-외국산(페루, 칠레, 중국) 연육-베트남 )  |                         |             |      |      |

- ▷ **분홍색 : 푸드브릿지** (10월 : 느타리버섯)  
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.
- \* 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'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.
- \* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 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

(구립 신월7동) 어린이집  
2026년 10월 3-5세 식단표 (일반형)

● 발행일 : 2026. 9. 15.  
● 발행처 : 영양구어린이·사회복지급식관리지원센터  
● 작성자 : 영양팀

| 구분              | 월                                                                                                                                | 화 | 수 <b>한그림</b> day                                                      | 목                                                   | 금                                                                                       |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 5                                                                                                                                |   | 6                                                                     | 7(푸드브릿지2)                                           | 8                                                                                       |
| 오전간식            | 알레르기 유발식품                                                                                                                        |   | 곡물시리얼(우유)                                                             | 우유죽                                                 | 오이스틱/두유                                                                                 |
| 점심              | ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두<br>⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기<br>⑪ 녹숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류<br>⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어<br>⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 찹 |   | * 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다. | 닭곡밥<br>숙주맑은국<br>두부양념침<br>아욱나물<br>깍두기                | 백미밥<br>얼무된장국<br>제육볶음<br>파프리카무침<br>배추김치                                                  |
| 오후간식            | * 칼로메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 칼로리를 식제하시기 바랍니다.                                                                                         |   | 삼색주먹밥/동글레차                                                            | 모닝빵                                                 | 모닝빵                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 585/20                                                                                                                           |   | 590/22                                                                | 588/19                                              | 660/26                                                                                  |
| 날짜              | 12(저당day)                                                                                                                        |   | 13                                                                    | 14                                                  | 15                                                                                      |
| 오전간식            | 바나나/치즈                                                                                                                           |   | 플레인요거트                                                                | 양파스프                                                | 파프리카스틱/우유                                                                               |
| 점심              |  대체 휴일                                          |   | 닭곡밥<br>쇠고기된장찌개<br>달걀말이<br>치커리나물<br>배추김치                               | 닭곡밥<br>무채된장국<br>어묵마살조림<br>브로콜리무침<br>후식-배<br>깍두기     |  한글날 |
| 오후간식            | 간장비빔국수                                                                                                                           |   | 핀감자/우유                                                                | 핫케이크                                                | 핫케이크                                                                                    |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 677/27                                                                                                                           |   | 590/22                                                                | 588/19                                              | 660/26                                                                                  |
| 날짜              | 19(서울미래밥상)                                                                                                                       |   | 20                                                                    | 21                                                  | 22                                                                                      |
| 오전간식            | 배/플레인요거트                                                                                                                         |   | 곡물시리얼(우유)                                                             | 열갈이죽                                                | 오이스틱/두유                                                                                 |
| 점심              | 백미밥<br>안매운김치국<br>바삭사과와 불고기<br>가지나물<br>깍두기                                                                                        |   | 닭곡밥<br>청경채된장국<br>닭볶음탕<br>콩나물무침<br>깍두기                                 | 닭곡밥<br>달걀소보로비빔밥<br>근대맑은국<br>두부조림<br>후식-오렌지<br>배추김치  | 닭곡밥<br>미소장국<br>너비아나구이<br>시금치무침<br>배추김치                                                  |
| 오후간식            | 크루아상/보리차                                                                                                                         |   | 양배추전                                                                  | 핀고구마/우유                                             | 김가루주먹밥/우유                                                                               |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 680/20                                                                                                                           |   | 591/31                                                                | 617/22                                              | 586/21                                                                                  |
| 날짜              | 26(서울미래밥상)                                                                                                                       |   | 27                                                                    | 28                                                  | 29(푸드브릿지4)                                                                              |
| 오전간식            | 키위/플레인요거트                                                                                                                        |   | 곡물시리얼(우유)                                                             | 브로콜리스프                                              | 당근스틱/우유                                                                                 |
| 점심              | 닭곡밥<br>부추된장국<br>오징어파프리카조림<br>우유나물<br>배추김치                                                                                        |   | 닭곡밥<br>쇠고기떡국<br>메추리알토마토소스조림<br>무생채<br>배추김치                            | 닭곡밥<br>닭살해물볶음밥<br>유부된장국<br>청경채무침<br>후식-자른 포도<br>깍두기 | 닭곡밥<br>우거지맑은국<br>새우살글소스조림<br>열무나물<br>깍두기                                                |
| 오후간식            | 옥수수부침                                                                                                                            |   | 당근주먹밥/동글레차                                                            | 핀감자/우유                                              | 수제비                                                                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 599/26                                                                                                                           |   | 680/21                                                                | 591/25                                              | 589/25                                                                                  |
| 날짜              | 30                                                                                                                               |   | 31                                                                    | 1                                                   | 2                                                                                       |
| 오전간식            | 키위/플레인요거트                                                                                                                        |   | 곡물시리얼(우유)                                                             | 브로콜리스프                                              | 당근스틱/우유                                                                                 |
| 점심              | 닭곡밥<br>부추된장국<br>오징어파프리카조림<br>우유나물<br>배추김치                                                                                        |   | 닭곡밥<br>미역국<br>안동찜닭<br>근대무침<br>깍두기                                     | 닭곡밥<br>마파두부말밥<br>시래기된장국<br>완자구이<br>후식-바나나<br>배추김치   | 닭곡밥<br>배추맑은국<br>쇠고기가지찜<br>느타리버섯나물<br>깍두기                                                |
| 오후간식            | 크림치즈                                                                                                                             |   | 삼은 달걀/옥수수수염차                                                          | 핀단호박/우유                                             | 다진우부주먹밥/메밀차                                                                             |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 655/26                                                                                                                           |   | 591/24                                                                | 673/27                                              | 649/21                                                                                  |

| 원산지                                                    | 월 (법, 즉 연미) | 콩(두부, 비지)                              | 쇠고기                                 |     | 돼지고기                                          | 닭고기                  | 수산물      | 배추김치 |      |
|--------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|----------------------|----------|------|------|
|                                                        |             |                                        | 국내산                                 | 외국산 |                                               |                      |          | 배추   | 고춧가루 |
| 표시                                                     | 국내산         | 두부양념침, 두부조림, 마파두부, 달걀/외국산(미국, 캐나다, 호주) | 쇠고기된장찌개, 바삭사과불고기, 쇠고기떡국, 쇠고기가지찜/호주산 |     | 제육볶음, 돈육, 느타리버섯파장밥, 돼지갈비찜, 돈육수육볶음, 돼지불고기/국내산  | 닭볶음탕, 닭살맛탕, 닭볶음탕/국내산 | 오징어, 페루산 | 국내산  | 국내산  |
| 수산물/식품가공품                                              |             |                                        |                                     |     |                                               |                      |          |      |      |
| 어묵, 마살조림(어묵-연육(중국산), 마살수입산), 너비아나구이(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산) |             |                                        |                                     |     | 참치통조림(다랑어-원양산), 원재오징어-외국산(페루, 칠레, 중국), 연육-베트남 |                      |          |      |      |

- ▶ 분홍색 : 푸드브릿지 (10월 : 느타리버섯)  
식량동 개선을 위해 주 1회 단계별 1~4단계 요리를 제공합니다.
- ▶ 보라색 : 저당day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▶ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▶ 한그림 day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

- 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 호박씨'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.
- 위의 식단표는 영유아 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

| 구분<br>날짜        | 월                                                                                                                                                                               | 화                                                   | 수                                                                    | 목                                                       | 금                                                                                          |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | ◎ 알레르기유발식품 ◎                                                                                                                                                                    |                                                     | * 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정해시기 바랍니다 | 1                                                       | 2                                                                                          |
| 저녁              | ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두<br>⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기<br>⑪ 녹숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류<br>⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어<br>⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 찹<br><br>* 팔호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 팔호를 식제하시기 바랍니다. |                                                     |                                                                      | 백미밥<br>든옥순살감자탕⑤⑥⑩<br>스크램블에그①⑤<br>시금치무침⑤⑥<br>백김치⑦        | 백미밥<br>아욱국⑤⑥<br>안매운묵살김치찜<br>⑤⑥⑦⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>백김치⑦                                         |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                 |                                                     |                                                                      | 254/12                                                  | 231/10                                                                                     |
| 날짜              | 5                                                                                                                                                                               | 6                                                   | 7                                                                    | 8                                                       | 9                                                                                          |
| 저녁              | <br>대체 휴일                                                                                      | 백미밥<br>김팔국⑤⑥<br>두부가스+소스<br>①⑤⑥⑦⑩⑬<br>열무무침⑤⑥<br>백김치⑦ | 백미밥<br>느타리버섯된장국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑬<br>당근나물<br>백김치⑦                        | 백미밥<br>감자국⑤⑥<br>든옥브로콜리찜⑤⑥⑩<br>우엉무침⑤⑥<br>백김치⑦            | <br>한글날 |
| 열량(Kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                 | 244/9                                               | 246/9                                                                | 220/11                                                  |                                                                                            |
| 날짜              | 12                                                                                                                                                                              | 13                                                  | 14                                                                   | 15                                                      | 16                                                                                         |
| 저녁              | 백미밥<br>숙갯양파국⑤⑥<br>달걀가지볶음①⑤⑥⑩<br>잔멸치초침⑤⑥<br>백김치⑦                                                                                                                                 | 백미밥<br>다시마채국⑤⑥<br>쇠고기장쪽볶이⑤⑥⑬<br>파프리카나물<br>백김치⑦      | 백미밥<br>양배추된장국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑬<br>과일요거트샐러드⑦<br>백김치⑦                       | 백미밥<br>콩나물국⑤<br>두부근대찜⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>백김치⑦              | 백미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>너비아니조림<br>①⑤⑥⑦⑩⑬⑭<br>고구마맛탕⑤<br>백김치⑦                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 227/12                                                                                                                                                                          | 251/11                                              | 259/12                                                               | 224/9                                                   | 259/7                                                                                      |
| 날짜              | 19                                                                                                                                                                              | 20                                                  | 21                                                                   | 22                                                      | 23                                                                                         |
| 저녁              | 백미밥<br>두부전국⑤⑦<br>만두탕수<br>①②⑤⑥⑦⑩⑬⑭<br>아욱나물⑤⑥<br>백김치⑦                                                                                                                             | 백미밥<br>된장찌개⑤⑥<br>참치전①⑤⑥<br>애호박무침<br>백김치⑦            | 백미밥<br>무채맑은국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑬<br>연근나물⑤⑥<br>백김치⑦                        | 백미밥<br>미역된장국⑤⑥<br>닭봉구이⑤⑥⑬<br>갯잎무침<br>백김치⑦               | 백미밥<br>청경채맑은국⑤⑥<br>달걀장조림①⑤⑥<br>우부나물⑤<br>백김치⑦                                               |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 246/8                                                                                                                                                                           | 228/9                                               | 257/8                                                                | 230/10                                                  | 248/11                                                                                     |
| 날짜              | 26                                                                                                                                                                              | 27                                                  | 28                                                                   | 29                                                      | 30                                                                                         |
| 저녁              | 백미밥<br>숙주맑은국⑤⑥<br>든옥맥적구이⑤⑥⑩<br>콘샐러드①⑤<br>백김치⑦                                                                                                                                   | 오징어삼색주먹밥<br>⑤⑥⑦<br>근대된장국⑤⑥<br>후식-오렌지<br>백김치⑦        | 백미밥<br>달걀국①⑤⑥<br>닭살우영볶음⑤⑥⑬<br>부추나물⑤⑥<br>백김치⑦                         | 백미밥<br>단호박된장국⑤⑥<br>완자조림<br>①②⑤⑥⑦⑩⑬⑭⑮⑯⑰<br>시래기무침<br>백김치⑦ | 백미밥<br>쇠고기탕국⑤⑥⑬<br>두부데리야끼구이<br>⑤⑥⑦⑬<br>배추나물<br>백김치⑦                                        |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 258/9                                                                                                                                                                           | 220/9                                               | 245/13                                                               | 258/11                                                  | 259/11                                                                                     |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥) | 콩<br>(두부)                                          | 쇠고기                                      |     | 돼지고기                                                 | 닭고기                         | 수산물         | 수산/식육가공품                                                                                                | 배추김치 |          |
|-----------|----------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------|
|           |          |                                                    | 국내산                                      | 외국산 |                                                      |                             |             |                                                                                                         | 배추   | 고춧<br>가루 |
| 국내산       |          | 두부가스,두부근대편<br>두부젓국,두부메리<br>아찌구이/외국산(미<br>국,호주,캐나다) | 쇠고기 볶음,쇠고기장<br>물찌기,쇠고기당근찜,<br>쇠고기 닭국/호주산 |     | 돈육순살감자탕,<br>안대돈육순살김치찜,<br>돈육보리굴리찜,<br>돈육매점구이/<br>국내산 | 닭갈비,닭봉구이,<br>닭살우유볶음/국<br>내산 | 오징어:<br>메루산 | 너비야니(돼지고기/국내산),닭고기/국<br>내산,<br>참치(통조림(다랑어·원양산)),<br>원자(오징어·외국산),메루 칠레,콩<br>국(영국·베트남),<br>만두탕수(돼지고기/국내산) | 국내산  | 국내산      |

- \* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이사회복지관식단관리원센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.
- \* 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.
- \* 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 담겨 저온으로 제공하지 않기를 바랍니다.
- \* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 금식일지, 정보공개포탈, 공개된 장소(계시관, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

- \* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.  
1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

| 구분              | 월                                                                                                                                                                                                              | 화                                                          | 수                                                                            | 목                                                             | 금                                                                                              |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 날짜              | 1                                                                                                                                                                                                              |                                                            | 2                                                                            | 3                                                             | 4                                                                                              |
| 저녁              | <p>◎ 알레르기유발식품 ◎</p> <p>① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두<br/>⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기<br/>⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류<br/>⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어<br/>⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 찹</p> <p>* 팔로메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 팔로를 삭제하시기 바랍니다.</p> |                                                            | <p>• 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.</p> | <p>백미밥<br/>든육손살감자탕⑤⑥⑩<br/>스크림볼에그①③<br/>시금치무침⑤⑥<br/>배추김치⑦</p>  | <p>백미밥<br/>아욱국⑤⑥<br/>안매은묵살김치찜⑤⑥⑦⑩<br/>숙주나물⑤⑥<br/>깍두기⑦</p>                                      |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 386/19                                                                                                                                                                                                         |                                                            | 355/15                                                                       |                                                               |                                                                                                |
| 날짜              | 5                                                                                                                                                                                                              | 6                                                          | 7                                                                            | 8                                                             | 9                                                                                              |
| 저녁              |  <p>대체 휴일</p>                                                                                                                 | <p>백미밥<br/>김장국⑤⑥<br/>두부가스+소스①⑤⑥⑦⑧⑨<br/>얼무무침⑤⑥<br/>깍두기⑦</p> | <p>백미밥<br/>느타리버섯된장국⑤⑥<br/>쇠고기볶음⑤⑥⑧<br/>당근나물<br/>배추김치⑦</p>                    | <p>백미밥<br/>감자국⑤⑥<br/>든육브로콜리찜⑤⑥⑩<br/>우영무침⑤⑥<br/>깍두기⑦</p>       |  <p>한글날</p> |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 375/13                                                                                                                                                                                                         | 378/14                                                     | 352/17                                                                       |                                                               |                                                                                                |
| 날짜              | 12                                                                                                                                                                                                             | 13                                                         | 14                                                                           | 15                                                            | 16                                                                                             |
| 저녁              | <p>백미밥<br/>속갓양파국⑤⑥<br/>달걀가지볶음①⑤⑥<br/>잔멸치조림⑤⑥<br/>배추김치⑦</p>                                                                                                                                                     | <p>백미밥<br/>다시마채국⑤⑥<br/>쇠고기장독육이⑤⑥⑧<br/>파프리카나물<br/>배추김치⑦</p> | <p>백미밥<br/>양배추된장국⑤⑥<br/>닭갈비⑤⑥⑧<br/>과일요거트샐러드⑦<br/>깍두기⑦</p>                    | <p>백미밥<br/>콩나물국⑤<br/>두부근대찜⑤⑥<br/>청경채나물⑤⑥<br/>배추김치⑦</p>        | <p>백미밥<br/>시금치된장국⑤⑥<br/>너비아니조림①⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫<br/>고구마맛탕⑤<br/>배추김치⑦</p>                                |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 346/17                                                                                                                                                                                                         | 387/17                                                     | 400/18                                                                       | 351/13                                                        | 399/10                                                                                         |
| 날짜              | 19                                                                                                                                                                                                             | 20                                                         | 21                                                                           | 22                                                            | 23                                                                                             |
| 저녁              | <p>백미밥<br/>두부전국⑤⑦<br/>만두탕수<br/>①②③④⑤⑥⑧⑨<br/>아욱나물⑤⑥<br/>깍두기⑦</p>                                                                                                                                                | <p>백미밥<br/>된장찌개⑤⑥<br/>참치전①⑤⑥<br/>애호박무침<br/>깍두기⑦</p>        | <p>백미밥<br/>무채맑은국⑤⑥<br/>쇠고기당근찜⑤⑥⑧<br/>면근나물⑤⑥<br/>배추김치⑦</p>                    | <p>백미밥<br/>미역된장국⑤⑥<br/>닭봉구이⑤⑥⑧<br/>햇잎무침<br/>배추김치⑦</p>         | <p>백미밥<br/>청경채맑은국⑤⑥<br/>달걀장조림①⑤⑥<br/>유부나물⑤<br/>배추김치⑦</p>                                       |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 378/12                                                                                                                                                                                                         | 351/14                                                     | 400/13                                                                       | 353/15                                                        | 381/17                                                                                         |
| 날짜              | 26                                                                                                                                                                                                             | 27                                                         | 28                                                                           | 29                                                            | 30                                                                                             |
| 저녁              | <p>백미밥<br/>숙주맑은국⑤⑥<br/>든육백적구이⑤⑥⑩<br/>콘샐러드①⑤<br/>깍두기⑦</p>                                                                                                                                                       | <p>오징어삼색주먹밥⑤⑥⑦<br/>근대된장국⑤⑥<br/>후식-오렌지<br/>배추김치⑦</p>        | <p>백미밥<br/>달걀국①⑤⑥<br/>닭살우영볶음⑤⑥⑧<br/>부추나물⑤⑥<br/>배추김치⑦</p>                     | <p>백미밥<br/>단호박된장국⑤⑥<br/>완자조림①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩<br/>시래기무침<br/>깍두기⑦</p> | <p>백미밥<br/>쇠고기탕국⑤⑥⑧<br/>두부데리야끼구이⑤⑥⑦⑧<br/>배추나물<br/>깍두기⑦</p>                                     |
| 열량(Kcal)/단백질(g) | 398/13                                                                                                                                                                                                         | 341/14                                                     | 377/20                                                                       | 397/17                                                        | 398/17                                                                                         |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥)                                            | 콩<br>(두부)                               | 식고기                                                 |                             | 돼지고기        | 닭고기                                                                                             | 수산물 | 수산/식육가공품 | 배추김치 |          |
|-----------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|------|----------|
|           |                                                     |                                         | 국내산                                                 | 외국산                         |             |                                                                                                 |     |          | 배추   | 고춧<br>가루 |
|           |                                                     |                                         |                                                     |                             |             |                                                                                                 |     |          |      |          |
| 국내산       | 두부가스,두부근대찜<br>,두부젓국,두부메리<br>야끼구이/외국산(미<br>국,호주,캐나다) | 식고기 볶음,식고기장<br>풀볶음,식고기달걀찜,<br>식고기탕국/호주산 | 돈육순살감자탕,<br>안매운목살김치찜,<br>돈육브로콜리찜,<br>돈육매직구이/<br>국내산 | 닭갈비,닭통구이,<br>닭살우유볶음/국<br>내산 | 오징어,<br>페루산 | 넙치야니(돼지고기 국산),국<br>내산,<br>참치통조림(다랑어-국산),<br>홍합(오징어-외국산),페루,칠레,콩<br>(국산)-베트남,<br>만두달걀수,돼지고기(국내산) | 국내산 | 국내산      |      |          |

- [illegible]

- \* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.  
 1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal  
 3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal