송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

2026 11월 식단

송파키즈 지구 건강 혼합식(1-2세)

: 밀, 계란외
- 밀함유 No 간장, 된장
" 조선간장
√ : 간장, 된장 사용 No

나래어린이집

날짜	2(월)	3(화)	4(수) 그린Day	5(목) 생일잔치	6(금)
오전간식	골드키위	♣쇠고기양배추죽16	배, 영아용치즈2	√참깨죽5,6	●잘게 썬 샤인머스캣
점심	두부 당근 볶음 찹쌀밥 쇠고기양팟국5,6,16 달걀당근볶음1,5 청경채나물5,6 배추김치9	쌀밥 청국장찌개5 닭가슴살스테이크5,6,15 시래기나물5,6 깍두기9	글루텐프리우동 √돈육목살볶음밥5,6,10 미니우동5,6,13 메추리알오이버무리1,5 두부오이무침 배추김치9	기장밥 황태미역국5,6 쇠불고기5,6,16 상추겉절이 깍두기9	차조밥 안매운돈육김칫국5,6,9,10 삼치살조림5,6 √애호박나물5,6 깍두기9
오후간식	글루텐프리식빵, 치즈만 사용 햄치즈토스트1,2,6,10,우유2	찐감자 소보로빵1,2,4,6, 우유2	전분가루 사용, 계란 No ★두부카츠1,5,6, 둥굴레차	찐고구마 롤케이크1,2,6, 우유2	글루텐프리 팬케이크 팬케이크1,2,5,6, 우유2
열량/단백질	413/17	434/19	430/16	440/17	428/17

날짜	9(월)	10(화) 서울미래밥상DAY	11(수) 그린Day	12(목)	13(금)
오전간식	미숫가루우유2,5	팽이버섯죽, 감귤	당근스틱,떠먹는요구르트2	닭살죽15	바나나
점심	기장밥 우거지된장국5,6 쇠고기팽이버섯찜5,6,16 우엉조림5,6 배추김치9	수수밥 황탯국5,6 ★온두부&양념장5,6 채소잡채5,6 깍두기9	밀함유 No 간장만 사용 닭살데리야끼덮밥5,6,15,18 근대된장국5,6 그린샐러드 배추김치9	두부조림 쌀밥 설렁탕16 달걀장조림1,5,6 √시금치나물5,6 깍두기9	돈육채소볶음 찹쌀밥 무챗국5,6 돈육떡갈비구이5,6,10 미역무침5,6 배추김치9
오후간식	두유면 사용 칼국수5,6	글루텐프리 쌀식빵 쌀식빵1,2,6, 우유2	글루텐프리어묵 찐어묵5,6, 옥수수차	찐감자, 우유2	계란만제외 치즈김밥2,5,6,13,둥굴레차
열량/단백질	447/18	434/18	421/22	399/16	424/16

날짜	16(월)	17(화)	18(수) 그린Day	19(목)	20(금)
오전간식	오곡시리얼&우유2	동태살죽	단감, 영아용치즈2	파프리카죽	배
점심	찹쌀밥 시래기된장국5,6 √돈육수육5,6,10 √부추나물5,6 깍두기9	기장밥 얼갈이된장국5,6 돈육브로콜리찜5,6,10 감자채볶음5,6 백김치	야채볶음밥 오므라이스1,5,6 미소장국5,6 밀함유 No 꽃맛살파프리카무침1,2,5,6,8 글루텐프리어묵 사용 백김치	식물성 만두 찹쌀밥 만둣국1,5,6,10 ♣새우살양배추전1,5,6,9 표고버섯볶음5 깍두기9 전분가루 사용, 계란 No	수수밥 청경채된장국5,6 닭간장불고기5,6,15 열무나물5,6 백김치
오후간식	김가루주먹밥 후리가케주먹밥5,6,보리차	글루텐프리 모닝빵 모닝빵1,2,6, 우유2	전분가루 사용, 계란 No 탕수육1,5,6,10, 보리차	단호박범벅2, 우유2	글루텐프리 푸실리 푸실리파즈타2,5,6,12,15,16,18,우유2
열량/단백질	407/17	448/17	396/15	448/17	392/18

날짜	23(월)	24(화)	25(수) 그린Day	26(목)	27(금) 서울미래밥상DAY
오전간식	사과	돈육부추죽10,●잘게썬방울토마토12	오이스틱,떠먹는요구르트2	시금치죽	사과, 영아용치즈2
점심	차조밥 동태살국5,6 훈제오리구이 √숙주나물5,6 배추김치9	요플레사용 쌀밥 미역국5,6 ♣쇠고기양배추조림5,6,16 연근들깨무침1,2,5 배추김치9	글루텐프리카레 ★연두부카레덮밥2,5,6 시금치된장국5,6 무나물 배추김치9	글루텐프리 어묵 차조밥 볼어묵국5,6 닭볶음탕5,6,15 고사리나물5,6 깍두기9	기장밥 ★순두부찌개5,9 오징어두루치기5,6,17 브로콜리숙회 백김치
오후간식	찐감자 호떡2,4,5,6, 우유2	글루텐프리 곡물식빵 곡물식빵1,2,6, 우유2	찐두부+양념장 삶은달걀1, 둥굴레차	찐고구마, 우유2	쌀수제비 수제비6
열량/단백질	419/16	449/16	394/16	429/16	400/20

날짜	30(월)
오전간식	단감
점심	요플레사용 수수밥 콩나물국5 쇠고기폭찹5,6,12,16,18 ♣양배추코울슬로1,5 깍두기9
오후간식	전분가루 사용 콘옥수수전5,6, 우유2
열량/단백질	419/15

<11월 푸드브릿지 주인공은 '양배추'>

① 양배추의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 이는 위장과 십이지장의 점막을 강화해 각종 위장 질병을 완화시킵니다. 또한, 양배추에는 필수 아미노산이 많아, 성장기의 어린이에게 매우 좋은 식재료 중 하나입니다.

② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공
- STEP1. 양배추의 형태를 알아볼 수 없도록 제공
- STEP2. 양배추를 작게 다져 다른 재료와 함께 제공
- STEP3. 양배추를 작게 잘라 제공
- STEP4. 양배추를 모양 그대로 제공

식단 만족도 조사

★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시

식단안내
★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1.난류 2.우유2 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.

쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아연방

식육가공품	수산물가공품
햄치즈토스트[햄(돼지고기: 국내산)] 돈육떡갈비구이[떡갈비(돼지고기: 국내산)] 훈제오리구이[훈제오리(오리: 국내산)]	미소장국(미소된장: 일본산)

1-2세 배식 시 유의사항
★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ 과채류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ 면류 : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
★ 서류 : 배식 시, 충분히 으깨서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
★ 메추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공