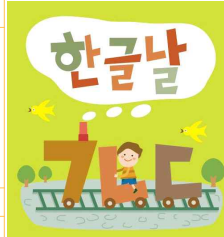


10월 벽산꿈 어린이집을 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	[견학식단]			1일	2일	3일
오전간식				크림스프②⑥	포도	
점심				흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥ /우유②	
에너지/단백질				436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일 	8일	9일	10일
점심		사과	당근스틱/떠먹는요거트②	배		두유⑤
오후간식		수수밥 들기름미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 복엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물 배추김치⑨		참치채소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
에너지/단백질		찜고구마/우유② 426kcal/17g	잔치국수⑤⑥ 474kcal/27g	케이크①②⑥/우유② 496kcal/20g		*석식에 기재 330kcal/15g
오전간식	12일	 13일	14일	15일	16일	17일
점심	배	포도/우유②포도 우유	방울토마토⑫/치즈②	미숫가루우유②⑤	굴	두유⑤
오후간식						
에너지/단백질						
오전간식						
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 감자반⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부양파국⑤ 임연수양념찜⑤⑥ 버섯무침⑤⑥ 팥두기⑨	소고기무밥+양념장 ⑤⑥⑮ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	혼합잡곡밥 시금치맑은국 훈제오리부추찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어채소조림⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기데리야끼덮밥 ⑤⑥⑩ 썩갠맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	찜감자/우유②	우렁주먹밥⑤⑥ /보리차	크림스파게티②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨ /등굴레차	(통곡물)시리얼+우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	408kcal/19g	436kcal/20g	437kcal/20g	483kcal/23g	450kcal/20g	302kcal/16g
오전간식	19일	20일	 21일	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 새우살계첩조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	소고기채소주먹밥⑤⑥⑮ (표마김밥①⑤⑮) 방울토마토⑫ 보리차	오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑮ 배추김치⑨ 키위
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	찜고구마/우유②	후리가게주먹밥⑤ /보리차	롤빵①②⑥/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	447kcal/24g	457kcal/21g	516kcal/25g	438kcal/19g	432kcal/14g	352kcal/15g
오전간식	26일	 27일	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑮ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떠먹는요거트② 돼지고기시래기볶음밥⑤⑥⑮ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	(통곡물)시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	단감 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 팥두기⑨ 오렌지
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	찜단호박/우유②(두유⑤)	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/결명자차	카스테라①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	449kcal/20g	403kcal/17g	390kcal/22g	536kcal/22g	462kcal/20g	317kcal/13g

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
식육 및 수산물 가공품			너비아니(돼지고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)										

- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO₂(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- 조미료(설탕, 식염수, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.

*가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.

10월 벽산 꿈 어린이집을 위한 저녁 식단(1-2세)



발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
				1일	2일	3일
저녁				흑미밥 부추된장국⑤⑥ 닭고기데리야끼소스조림 ⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국 너비아니채소볶음 ⑤⑥⑩ 두부찜+양념장⑤⑥ 팥두기⑨	<오후간식> 채소튀김⑤⑥ /과채주스
에너지/단백질				217kcal/13g	272kcal/9g	92kcal/1g
	5일	6일	7일	8일	9일	10일
저녁	치킨마요덮밥①⑤⑥⑬ 시래기된장국⑤⑥ 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	수수밥 *안매운김치국⑤⑥⑨ 돼지고기구이⑤⑩ 얼무나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑬ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 도토리묵은국⑤⑥ 돼지고기당근볶음 ⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 채소계살탕①⑤⑥⑧⑨ 파프리카달걀찜① 배추나물 팥두기⑨	<오후간식> 파배기빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질	261kcal/16g	209kcal/12g	255kcal/11g	257kcal/16g	220kcal/10g	235kcal/8g
	12일	13일	14일	15일	16일	17일
저녁	백미밥 숙주맑은국 소고기장조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 팥두기⑨	차조밥 김국⑤⑥ 돼지고기감자볶음 ⑤⑥⑩ 호박나물 배추김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 임연구이⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	혼합잡곡밥 소고기묵국⑬ 스크램블에그①②⑤ 방울토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 훈제오리시금치볶음⑤ 부추무침⑤⑥ 팥두기⑨	<오후간식> 크림빵①②⑥ /우유②
에너지/단백질	219kcal/12g	225kcal/12g	240kcal/12g	253kcal/10g	224kcal/12g	202kcal/8g
	19일	20일	21일	22일	23일	24일
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 오징어오이볶음⑤⑥⑬ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달걀찜① 새우살굴소스볶음⑤⑨⑬ 순두부흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고구마된장국⑤⑥ 닭고기파프리카찜⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 팥두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 우동장국⑤⑥ 미역조무침 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 팥두기⑨	<오후간식> 옥수수스프②⑥ /모닝빵①②⑥
에너지/단백질	239kcal/12g	248kcal/15g	222kcal/12g	225kcal/10g	217kcal/11g	114kcal/3g
	26일	27일	28일	29일	30일	31일
저녁	백미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기장독볶음⑤⑥⑩ 숙주무침 배추김치⑨	흑미밥 만둣국⑤⑥⑩ 소고기양념찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 부추된장국⑤⑥ *안매운오징어두루치기 ⑤⑥⑬ 연근유자청무침 배추김치⑨	보리밥 시래기맑은국 닭고기콩나물찜⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 호박찜⑤⑥ 팥두기⑨	<오후간식> 멸치주먹밥⑤⑥ /보리차
에너지/단백질	228kcal/12g	281kcal/14g	254kcal/11g	223kcal/12g	253kcal/13g	95kcal/4g

	쌀			콩		배추김치		축산물				수산물	
원산지 표시	밥	죽	누룽지	두부	순두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	식육 및 수산물 가공품			너비아니(돼지고기: 국내산)/ 치킨너겟(닭고기: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 돈까스(돼지고기: 국내산)/									

- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 1-2세용 저녁식단은 1-2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal, 단백질 권장섭취량 20g을 기준으로 작성되었습니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO₂(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다.
*아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
*조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기 표시가 반영되지 않을 수 있으니 주의하여 주세요.
- 금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서는 기본 식재료만 제공해 드립니다. 어린이집 사정을 고려하여 기본 식재료 외에 기타 식재료를 첨가하여 조리하실 수 있습니다.



※ 가공품 및 조미료의 경우 제품에 따라 알레르기 유발물질이 다를 수 있으니 제품 후면에 기재된 알레르기 유발물질 정보를 확인해 주세요.



벽산꿈 어린이집을 위한 10월 초기, 중기, 후기



발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월		화	수	목	금	토
	식단 안내				1일	2일	3일
초기	* 식단의 '에너지/단백질'은 '중·후기 이유식'에 해당됨.				브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기					두부양배주죽⑤	달걀노른자브로콜리죽①	소고기채소죽⑬
후기					두부양배주무른밥⑤	달걀노른자브로콜리무른밥①	소고기채소무른밥⑬
에너지/단백질					133kcal/4g	146kcal/4g	143kcal/5g
	5일	6일	7일	8일	9일	10일	
초기	사과미음	사과미음	사과미음	청경채미음	청경채미음	청경채미음	
중기	두부시래기죽⑤	닭가슴살근대죽⑮	달걀노른자당근죽①	소고기청경채죽⑬	달걀노른자배주죽①	두부김가루죽⑤	
후기	두부시래기무른밥⑤	닭가슴살근대무른밥⑮	달걀노른자당근무른밥①	소고기청경채무른밥⑬	달걀노른자배주무른밥①	두부김가루무른밥⑤	
에너지/단백질	132kcal/4g	133kcal/7g	145kcal/4g	140kcal/5g	143kcal/4g	132kcal/5g	
	12일	13일	14일	15일	16일	17일	
초기	무미음	무미음	무미음	오이미음	오이미음	오이미음	
중기	소고기애호박죽⑬	두부버섯죽⑤	소고기무죽⑬	달걀노른자콩나물죽①⑤	소고기오이죽⑬	달걀노른자채소죽①	
후기	소고기애호박무른밥⑬	두부버섯무른밥⑤	소고기무무른밥⑬	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	소고기오이무른밥⑬	달걀노른자채소무른밥①	
에너지/단백질	142kcal/5g	131kcal/4g	142kcal/5g	116kcal/5g	141kcal/5g	145kcal/4g	
	19일	20일	21일	22일	23일	24일	
초기	바나나미음	바나나미음	바나나미음	소고기미음⑬	소고기미음⑬	소고기미음⑬	
중기	순두부열무죽⑤	닭가슴살파프리카죽⑮	달걀노른자미역죽①	두부청경채죽⑤	소고기숙주죽⑬	달걀노른자양파죽①	
후기	순두부열무무른밥⑤	닭가슴살파프리카무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	두부청경채무른밥⑤	소고기숙주무른밥⑬	달걀노른자양파무른밥①	
에너지/단백질	121kcal/4g	134kcal/7g	142kcal/4g	130kcal/4g	141kcal/5g	145kcal/4g	
	26일	27일	28일	29일	30일	31일	
초기	감자미음	감자미음	감자미음	시금치미음	시금치미음	시금치미음	
중기	소고기감자죽⑬	두부부추죽⑤	닭가슴살채소죽⑮	달걀노른자애호박죽①	소고기시금치죽⑬	두부우거지죽⑤	
후기	소고기감자무른밥⑬	두부부추무른밥⑤	닭가슴살채소무른밥⑮	달걀노른자애호박무른밥①	소고기시금치무른밥⑬	두부우거지무른밥⑤	
에너지/단백질	149kcal/5g	132kcal/4g	135kcal/7g	144kcal/4g	144kcal/5g	133kcal/4g	

원산지표시	쌀		콩		축산물	
	밥	죽	두부	순두부	쇠고기	닭고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산

- 식품 알레르기가 있는 영아의 경우 알레르기를 유발하는 해당 이유식을 중단합니다.
- 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. 식품 알레르기는 진단서에 근거하여 관리해 주세요. ※주재료에 대한 알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴를 번호로 표기하였습니다.
- 초기 이유식은 생후 4~5개월 영아에게, 중기 이유식은 생후 6~8개월 영아에게, 후기 이유식은 생후 9~11개월 영아에게 제공합니다.



발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

날짜	제공 메뉴	알레르기 대체 제공 메뉴	비고
10/1	오전간식	크림스프②⑥	누룽지죽
10/5	오후간식	치킨너겟①②⑤⑥	김말이튀김
10/9	오전간식	수제바나나우유②	바나나/두유
	점심	게맛살달걀말이①⑤⑥⑧	두부구이
10/14	점심	달걀팟국①	어묵국
	오후간식	크림스파게티②⑤⑥	토마토스파게티
10/15	오전간식	미숫가루우유①⑤	두유
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	(달걀제외)김치전
10/16	오전간식	(달걀죽①)	채소죽
10/21	점심	돈까스+소스①⑤⑥⑩	(달걀제외)돈까스+소스
10/23	오후간식	잼샌드위치①②⑥	시리얼
10/24	점심	오므라이스①⑤⑫	마파두부덮밥
생일식단	오후간식	케이크①②⑥	멸치주먹밥
견학식단	점심	(꼬마김밥①⑤⑬)	(달걀제외)꼬마김밥
-	간식	우유②	두유
		치즈②	두유
		삶은달걀①	치즈
		빵류①②⑥	찐서류
		마시는(or떠먹는)요거트②	두유
		스프 및 치즈죽②	(유제품제외)죽
식품 알레르기 유발원아	①난류	ex) 행복반 김행복, 사랑반 한사랑	
	②우유	ex) 사랑반 박사랑	
	기타 알레르기	ex) 소망반 이소망 (복숭아)	

※ 위 식단은 영유아에게 가장 흔히 발생하는 달걀과 우유에 대한 대체 식단입니다.

• 그 외 기타알레르기의 경우 원의 사정에 맞게 같은 식품군으로 변경 가능합니다.

※ 센터의 표준 조리지시서에 준하여 식품 알레르기 유발 식품 표시를 하였으므로 메뉴에 포함된 유발 식품 포함 여부는 차이가 있을 수 있습니다.

• 식품알레르기가 있는 원아의 해당식품의 포함여부를 반드시 확인해 주시기 바랍니다. 예) 가공식품, 소스류 등

• 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 뒤에 번호 표시: 대표 식품에는 '①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종 제품에 SO2(이산화황)로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣' 등이 있으나, 개인마다 알레르기를 유발시킬 수 있는 식품은 다를 수 있으니 개별적으로 각별한 주의가 필요합니다. *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

*조미료(설탕, 식용유, 간장, 된장, 마요네즈 등)는 조리 시 추가 또는 변경될 수 있어 알레르기표시가 반영되지 않을 수 있습니다. 주의하여 주세요!