금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 벽산꿈 어린이집을 위한 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	♣4일 자율	5일	6일	7일
오전간식	사과	소고기죽⑯	방울토마토⑫/치즈②	바나나/우유②	포도	우유②
점심	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 숙주무침 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 쑥갓된장국⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
오후간식	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	우동⑤⑥	부추전①⑤⑥/보리차	롤빵①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	403kcal/19g	476kcal/19g	384kcal/20g	428kcal/20g	492kcal/17g	346kcal/17g
	9일	10일 서울메뉴 밥상	11일	12일	13일	14일
오전간식	배	단감/우유②)	당근스틱/떠먹는요거트②	(통곡물)시리얼+우유②	귤	두유⑤
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 삼치양념찜⑤⑥ 시금치무침 깍두기⑨	닭고기우엉볶음밥⑤⑥⑮ 버섯된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 깍두기⑨ 포도
오후간식	찐감자/우유②	삼색채소주먹밥⑤⑥ /결명자차	칼국수⑤⑥	물만두⑤⑥⑩ /둥굴레차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	421kcal/19g	417kcal/21g	426kcal/22g	493kcal/18g	475kcal/21g	401kcal/23g
	16일	17일	♣18일 직원	19일	20일	21일
오전간식	누룽지죽	사과	오이스틱/떠먹는요거트②	귤	바나나	우유②
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭고기양파볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어조림⑤⑥⑰ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 참나물된장국⑤⑥ 소고기당면볶음⑤⑥⑯ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 코다리조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	참치마요덮밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 방울토마토⑫
오후간식	삶은달걀①/우유②	고구마튀김⑤⑥/우유②	잔치국수⑤⑥	(통곡물)시리얼+우유②	마들렌①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	468kcal/22g	486kcal/19g	414kcal/21g	495kcal/18g	478kcal/23g	343kcal/16g
	23일	24일 서울메뉴 밥상	25일	26일	27일	28일
오전간식	단감/우유②	배	파프리카스틱/떠먹는요거트②	미숫가루우유②⑤	포도	두유⑤
점심	백미밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리채소구이 호박나물 배추김치⑨	보리밥 순두부백탕⑤ 고등어조림⑤⑥⑦ *버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기부추덮밥⑤⑥⑯ 시금치된장국⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨ 후식:귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추채무침 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	크림스프②⑥ /모닝빵①②⑥	찐단호박/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	삶은달걀①/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	524kcal/25g	395kcal/19g	452kcal/21g	529kcal/21g	436kcal/23g)	360kcal/16g
	30일				[생일식단]	[견학식단]
오전간식	귤				단감	바나나
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 새우살케첩볶음⑤⑥⑨⑫ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨				백미밥 감자미역국⑤⑥ 치킨까스+소스①⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	꼬마김밥①⑤⑬ (소고기채소볶음밥⑤⑥⑯) 포도 보리차
오후간식	잼샌드위치①②⑥/우유②				케이크①②⑥/우유②	카스테라①②⑥/우유②
에너지/단백질	455kcal/22g				506kcal/20g	411kcal/12g

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	동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 산)/ 참치(다랑어: 원양산)/ 훈제오리(오리고기: 국내산)/ 치킨까스(닭고기: 국내산)											

- 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 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.

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

11월 벽산꿈 어린이집을 위한 달걀 및 우유 알레르기 대체 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

날짜		제공 메뉴	알레르기 대체 제공 메뉴	비고
11/4	점심	달걀팟국①	어묵국	-
11/5	오후간식	부추전①⑤⑥	(달걀제외)부추전	달걀을 사용하지 않고 부침가루로 반죽을 만들어 조리
11/6	오전간식	(달걀죽①)	채소죽	-
	점심	동그랑땡구이①⑤⑥⑩	(달걀제외)동그랑땡구이	달걀을 사용하지 않고 부침가루를 사용하여 조리
11/9	점심	메추리알장조림①⑤⑥	두부조림	단백질 식품군인 소·돼지·닭·두부로 대체 가능
11/13	오후간식	핫케이크①②⑤⑥	밥새우주먹밥	-
11/21	점심	참치마요덮밥①⑤⑥	(달걀,마요네즈제외)참치채소덮밥	달걀과 마요네즈를 사용하지 않고 굴소스를 사용하여 조리
11/23	오후간식	크림스프②⑥/모닝빵①②⑥	누룽지죽	-
11/26	오전간식	미숫가루우유①⑤	두유	-
11/27	오전간식	(게살죽①⑤⑥⑧)	참치죽	구매한 게맛살에 달걀이 함유되었을 경우, 참치죽으로 대체
11/28	점심	장조림버터비빔밥②⑤⑥⑯	소고기채소비빔밥	버터를 사용하지 않고 소고기를 활용한 비빔밥으로 대체
11/30	오후간식	잼샌드위치①②⑥	시리얼	-
생일식단	점심	치킨까스+소스①⑤⑥⑮	(달걀제외)치킨까스+소스	달걀을 사용하지 않고 튀김옷을 만든 후, 골고루 입혀 튀김. 소스에 난류가 포함되었을 경우, 케첩 등 달걀이 포함되지 않은 소스로 변경하거나 제외
	오후간식	케이크①②⑥	유부초밥	-
견학식단	점심	꼬마김밥①⑤⑬	(달걀제외)꼬마김밥	달걀을 제외하고 조리
-	간식	우유②	두유	-
		치즈②	두유	-
		삶은달걀①	치즈 등	난류가 포함되지 않은 대체간식으로 제공
		빵류①②⑥	찐서류	-
		마시는(or떠먹는)요거트②	두유	-
		스프 및 치즈죽②	(유제품제외)죽	유제품이 포함 된 스프 및 죽을 유제품을 제외한 죽으로 대체 가능
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 기타 알레르기의 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!

11월 벽산꿈 어린이집을 위한 저녁 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
저녁	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨	혼합잡곡밥 김국⑤⑥ 닭고기가지찜⑤⑥⑮ 고구마채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 두부찜+양념장⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대맑은국 달걀말이①⑤ 방울토마토샐러드⑫ 배추김치⑨	백미밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음 ⑤⑥⑯ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 마카로니샐러드①⑤⑥ /떠먹는요거트②
에너지/단백질	222kcal/12g	255kcal/12g	248kcal/13g	217kcal/8g	240kcal/8g	129kcal/6g
	9일	10일	11일	12일	13일	14일
저녁	백미밥 우동장국⑤⑥ 동그랑땡케첩조림 ①⑤⑥⑩⑫ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 메추리알카레볶음 ①⑤⑥ 호박무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국 삼치조림⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청포묵은국⑤⑥⑨ 닭고기버섯찜⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 무나물 배추김치⑨	<오후간식> 김치전①⑤⑥⑨ /우유②
에너지/단백질	217kcal/6g	249kcal/10g	225kcal/11g	243kcal/12g	262kcal/10g	205kcal/8g
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
저녁	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기양파조림 ⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	현미밥 시래기맑은국 닭볶음탕⑤⑥⑮ 미역초무침 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 오징어찌개⑤⑥⑰ 찜닭⑤⑥⑮ 청경채유자청무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마당면국⑤⑥ 소고기구이⑤⑯ *참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<오후간식> 후리가케주먹밥⑤ /마시는요거트②
에너지/단백질	226kcal/12g	229kcal/10g	234kcal/12g	238kcal/13g	230kcal/10g	129kcal/4g
	23일	24일	25일	26일	27일	28일
저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 코다리강정⑤⑥ 숙주무침 배추김치⑨	보리밥 호박맑은국 훈제오리채소찜⑤⑥ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 버섯맑은국 고등어구이⑤⑥⑦ 단호박샐러드①⑤ 배추김치⑨	기장밥 부주된장국⑤⑥ 소고기파프리카조림 ⑤⑥⑯ 시금치나물 배추김치⑨	백미밥 *안매운김치찌개⑤⑥⑨ 닭고기우엉조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<오후간식> 소보로빵①②④⑥ /우유②
에너지/단백질	266kcal/19g	219kcal/15g	256kcal/11g	262kcal/10g	269kcal/13g	233kcal/9g
	30일					
저녁	백미밥 달걀팟국① 돼지고기장똑똑이 ⑤⑥⑩ 유부조림⑤⑥ 배추김치⑨					
에너지/단백질	261kcal/15g					

원산지 표시	쌀			콩	배추김치		축산물				수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
식육 및 수산물 가공품	동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 국내산)/ 훈제오리(오리고기: 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) ⑲잣' 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.

11월 벽산꿈 어린이집을 위한 초기, 중기, 후기

발행일 : 2026년 10월 20일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	2일	3일	4일	5일	6일	7일
초기	근대미음	근대미음	근대미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기	닭가슴살가지죽⑮	두부김가루죽⑤	달걀노른자근대죽①	소고기파프리카죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①	닭가슴살채소죽⑮
후기	닭가슴살가지무른밥⑮	두부김가루무른밥⑤	달걀노른자근대무른밥①	소고기파프리카무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	닭가슴살채소무른밥⑮
에너지/단백질	144kcal/7g	132kcal/5g	143kcal/4g	143kcal/5g	146kcal/4g	135kcal/7g
	9일	10일	11일	12일	13일	14일
초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	무미음	무미음	무미음
중기	달걀노른자애호박죽①	두부시금치죽⑤	닭가슴살버섯죽⑮	소고기무죽⑯	달걀노른자콩나물죽①⑤	두부감자죽⑤
후기	달걀노른자애호박무른밥①	두부시금치무른밥⑤	닭가슴살버섯무른밥⑮	소고기무무른밥⑯	달걀노른자콩나물무른밥①⑤	두부감자무른밥⑤
에너지/단백질	144kcal/4g	133kcal/4g	133kcal/7g	142kcal/5g	149kcal/4g	138kcal/4g
	16일	17일	18일	19일	20일	21일
초기	사과미음	사과미음	사과미음	소고기미음⑯	소고기미음⑯	소고기미음⑯
중기	닭가슴살미역죽⑮	두부아욱죽⑤	닭가슴살청경채죽⑮	소고기연근죽⑯	달걀노른자숙주죽①	두부채소죽⑤
후기	닭가슴살미역무른밥⑮	두부아욱무른밥⑤	닭가슴살청경채무른밥⑮	소고기연근무른밥⑯	달걀노른자숙주무른밥①	두부채소무른밥⑤
에너지/단백질	132kcal/7g	134kcal/4g	132kcal/7g	150kcal/5g	143kcal/4g	133kcal/4g
	23일	24일	25일	26일	27일	28일
초기	배미음	배미음	배미음	감자미음	감자미음	감자미음
중기	소고기애호박죽⑯	두부버섯죽⑤	소고기부추죽⑯	닭가슴살감자죽⑮	달걀노른자채소죽①	소고기양파죽⑯
후기	소고기애호박무른밥⑯	두부버섯무른밥⑤	소고기부추무른밥⑯	닭가슴살감자무른밥⑮	달걀노른자채소무른밥①	소고기양파무른밥⑯
에너지/단백질	142kcal/5g	131kcal/4g	152kcal/6g	140kcal/7g	145kcal/4g	155kcal/5g
	30일				식단 안내	
초기	쌀미음					
중기	소고기미역죽⑯				* 식단의 '에너지/단백질'은 '중·후기 이유식'에 해당됨.	
후기	소고기미역무른밥⑯					
에너지/단백질	140kcal/5g					

원산지표시	쌀		콩	축산물	
	밥	죽	두부	쇠고기	닭고기
	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.