

10월 물빛사랑어린이집을 점심 및 간식 식단(1-2세)

발행일 : 2026년 9월 18일

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양운영팀

	월	화	수	목	금	토
	[생일식단]	[견학식단]		1일	2일	3일
오전간식	배	바나나		크림스프②⑥	포도	
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리나물 배추김치⑨	소고기제소주먹밥⑤⑥⑬ (고마김밥①⑤⑬) 방울토마토⑫ 보리차		흑미밥 두부맑은국⑤ 너비아니구이⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 팥두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑥/우유②	롤빵①②⑥/우유②		김가루주먹밥⑤⑥ /마시는요거트②	마들렌①②⑥ /우유②	
에너지/단백질	496kcal/20g	432kcal/14g		436kcal/17g	467kcal/20g	
오전간식	5일	6일	7일 ⑦⑩	8일	9일	10일
점심		사과	당근스틱/떠먹는요거트② 돼지고기카레라이스⑤⑥⑩ 북엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	채소죽 보리밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ *숙주나물 팥두기⑨		두유⑤ 참치제소볶음밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨ 블루베리
오후간식		편고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑥/우유②		*석식에 기재
에너지/단백질		426kcal/17g	474kcal/27g	537kcal/22g		330kcal/15g
오전간식	12일	13일 ⑬⑭⑮⑯⑰	14일	15일	16일	17일
점심	배	포도/우유②(두유⑤)	방울토마토⑫/치즈② 소고기부름+양념장⑤⑥⑬ 달걀찜① 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	미숫가루우유②⑤ 혼합잡곡밥 시금치맑은국 오리고기부주찜⑤⑥ (훈제오리부주찜⑤⑥) 콩나물무침⑤ 팥두기⑨	굴(달걀죽①) 백미밥 유부된장국⑤⑥ 오징어제소조림⑤⑥⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기테리야개덮밥⑤⑥⑩ 썩자맑은국 배추김치⑨ 파인애플
오후간식	편감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥ (볶음밥⑤⑥)/보리차	크림스파게티②⑤⑥	김치전①⑤⑥⑨ /등굴레차	(통곡물)시리얼+우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	408kcal/19g	436kcal/20g	437kcal/20g	483kcal/23g	450kcal/20g(516kcal/22g)	302kcal/16g
오전간식	19일	20일	21일 ⑪⑫	22일	23일	24일
점심	누룽지죽 백미밥 순두부백탕⑤ 세우살계찜조림⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	바나나/우유② 현미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 팥두기⑨	파프리카스틱/떠먹는요거트② 백미밥 미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩ 양상주샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	사과/우유② 기장밥 참나물된장국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 청경채무침 팥두기⑨	포도(소고기죽⑬) 백미밥 숙주맑은국 돼지고기수육⑤⑥⑩ *상추채무침 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 홍합탕⑬ 배추김치⑨ 키위
오후간식	삶은달걀①/우유②	우동⑤⑥	편고구마/우유②	후리가게주먹밥⑤ (볶음밥⑤)/보리차	잼샌드위치①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	447kcal/24g	457kcal/21g	516kcal/25g	438kcal/19g	425kcal/19g(493kcal/22g)	352kcal/15g
오전간식	26일	27일 ⑱⑲⑳㉑㉒㉓	28일	29일	30일	31일
점심	굴 백미밥 감자된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨	배 흑미밥 오징어부추국⑤⑥⑰ 두부부침⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	오이스틱/떠먹는요거트② 닭고기시래기볶음밥⑤⑥⑬ 콩나물국⑤ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:방울토마토⑫	(통곡물)시리얼+우유② 보리밥 우거지된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 호박무침⑤⑥ 팥두기⑨	단감(채소죽) 백미밥 팽이버섯맑은국 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *시금치무침 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 고구마순된장국⑤⑥ 팥두기⑨ 오렌지
오후간식	물만두⑤⑥⑩/우유②	편단호박/우유②(두유⑤)	칼국수⑤⑥	유부초밥⑤⑥/결명자차	카스테라①②⑥ /우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	449kcal/20g	403kcal/17g	390kcal/22g	536kcal/22g	462kcal/20g(511kcal/21g)	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	한우·국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품		너비아니(돼지고기: 국내산)/ 참치(다랑어: 국내산)/ 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) ㉠자 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 정보를 확인해 주세요.