11월 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 동그랑땡게첩조림 ①⑤⑥⑩⑫ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 메주리알카레볶음 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 *잠나물무침⑤⑥ 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 부추된장국⑤⑥ 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	국내신	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산물 가공품	동그랑땡(돼지고기: 국내산 다리(명태: 러시아산 오리(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.

금천구 어린이·사회복지급식관리지원센터

11월 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(저)	5일	6일	7일
오전간식	사과	소고기죽⑯	방울토마토⑫/치즈②	바나나/우유②	포도	우유②
점심	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 닭고기데리야끼볶음⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 꽉두기⑨	혼합잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 임연수엿장조림⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기짜장밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:과채주스	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑯ 숙주무침 꽉두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡구이①⑤⑥⑩ 브로콜리나물 배추김치⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑮ 쑥갓된장국⑤⑥ 꽉두기⑨ 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(551kcal/19g)	346kcal/17g
	9일	☺10일(저)(홀)(미)(레)(밥)(장)	11일	12일	13일	14일
오전간식	배	단감/우유②	당근스틱/떠먹는요거트②	(통곡물)시리얼+우유②	귤(	두유⑤
점심	백미밥 호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 멸치볶음⑤⑥ 꽉두기⑨	기장밥 새우살배춧국⑤⑥⑨ 삼치양념찜⑤⑥ 시금치무침 꽉두기⑨	닭고기우엉볶음밥⑤⑥⑮ 버섯된장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ 후식:키위	차조밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 두부구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ *열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스⑤⑥ 조갯살맑은국⑱ 꽉두기⑨ 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(502kcal/21g)	401kcal/23g
	16일	17일	♣18일(저)	19일	20일	21일
오전간식	누룽지죽	사과	오이스틱/떠먹는요거트②	귤	바나나	우유②
점심	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 닭고기양파볶음⑤⑥⑮ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양념찜⑤⑥⑩ *양배추나물⑤⑥ 꽉두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 오징어조림⑤⑥⑰ 청경채무침⑤⑥ 꽉두기⑨	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(519kcal/24g)	343kcal/16g
	23일	☺24일(저)(홀)(미)(레)(밥)(장)	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 꽉두기⑨ 후식:귤	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 꽉두기⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추채무침 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ②⑤⑥⑯ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨ 키위
오후간식	크림스프②⑥ /모닝빵①②⑥	찐단호박/우유②	토마토스파게티⑤⑥⑫	볶음밥⑤⑥/보리차	삶은달걀①/우유②	*석식에 기재
에너지/단백질	524kcal/25g	395kcal/19g	452kcal/21g	529kcal/21g	436kcal/23g(504kcal/25g)	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	국내산
	식육 및 수산물 가공품	동그랑땡(돼지고기: 국내산)/ 코다리(명태: 러시아산)/ 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 정보를 확인해 주세요.