

2026년 10월 영·유아식단



영등포구어린이급식관리지원센터
영양기획팀

세부유형	죽2회형
발행일	2026.9.29.
기관명	여의도순복음어린이집

					1일(목)		2일(금)			
오전 간식	* 본원은 밥, 죽, 누룽지(쌀:국내산,기장,흑미,현미:국내산), 쇠고기(한우):국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기·오리고기:국내산, 두부류(콩: 국내산, 순두부:국내산), 김치(배추, 무):국내산, 고춧가루:국내산을 사용합니다. * 식육가공품 : 미트볼구이(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:국내산) * 수산물가공품 : 볼어묵조림(어묵:연육), 생선까스*타르타르소스(명태:국내산) * 생일자가 없는 반은 케이크와 주스가 제공되지 않습니다. * 케이크와 주스가 제공되는 반은 기본 식단 정보에 열량&단백질을 합산하여 확인해주시기 바랍니다. (영아:102kcal/1g, 유아:158kcal/2g)				자른포도		닭살아육죽⑤⑥⑬			
점심					기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤④⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살무조림⑤④ 김자반⑤④ 영유아배추김치⑨			
오후 간식					잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		무지개떡/결명자차			
1-2세 3-5세 열량/단백질					395kcal/18g	555kcal/25g	425kcal/20g	674kcal/29g		
					5일(월)		6일(화)		7일(수)	
오전 간식	 개천절 대체공휴일		스크램블에그①⑤		미역죽⑤⑥		사과/우유②			
점심			수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤④ 영유아배추김치⑨		닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 송농 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨		차조밥 순두부백탕⑤ 가지미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨			
오후 간식			도토리가루전①⑤⑥ /매실차		찐 고구마/우유②		채소주먹밥⑤/오미자차			
1-2세 3-5세 열량/단백질			342kcal/18g	526kcal/27g	443kcal/14g	628kcal/18g	460kcal/21g	636kcal/29g		
	12일(월)		13일(화)		14일(수)		15일(목)		16일(금)	
오전 간식	바나나		시리얼 ⑥/우유②		당근죽		배/우유②		누룽지죽	
점심	쌀밥 참나물된장국⑤④ 안매운채육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 김구이⑤⑥ 영유아배추김치⑨		기장밥 감자맑은국⑤④ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쇠고기아육볶음밥⑤④⑬ 실파장국⑤④ 연근조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤④⑬ 고구마순나물⑤④ 영유아배추김치⑨		쌀밥 건새우된장국⑤④⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 영유아각두기⑨	
오후 간식	수제비⑤④		꼬치어묵탕⑤④		구운달걀①/알로에주스		숙갓우동⑤④		궁중떡볶이⑤④⑬/우유②	
1-2세 3-5세 열량/단백질	364kcal/15g	560kcal/23g	444kcal/20g	630kcal/28g	505kcal/20g	690kcal/27g	397kcal/16g	559kcal/22g	503kcal/19g	721kcal/27g
	19일(월)		20일(화)		21일(수) ★영아,유아반 생일잔치★		22일(목) [서울미래밥상]		23일(금)	
오전 간식	자른포도		두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥		흑미찜쌀죽		단감/우유②		양배추죽⑤④	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤④⑬ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		차조밥 열갈이된장국⑤④ 순살닭볶음탕⑤④⑬ 애호박나물⑤④ 영유아각두기⑨		쌀밥 향태미역국⑤④ 소불고기⑤④⑬ 양상추사과샐러드⑤④ 영유아배추김치⑨ 케이크①②⑤⑥/주스		수수밥 대구살찌개⑤④ 두부스테이크⑤④⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨		쌀밥 근대맑은국⑤④ 돈육파채볶음⑤④⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	
오후 간식	불고기타코①②⑤⑥⑫⑬/우유②		베이컨 크림파스타②⑥⑩		찐감자/우유②		우영주먹밥⑤⑥/보리차		수리취떡/우유②	
1-2세 3-5세 열량/단백질	486kcal/23g	696kcal/29g	427kcal/17g	657kcal/26g	438kcal/17g	621kcal/23g	484kcal/20g	673kcal/28g	457kcal/21g	682kcal/24g
	26일(월)		27일(화)		28일(수)		29일(목)		30일(금)	
오전 간식	사과		당근스틱/떠먹는요구르트②		부추죽		바나나/우유②		가지양파죽	
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤④⑬ 청경채나물⑤④ 영유아각두기⑨		흑미밥 쇠고기뭇국⑬ 볼어묵조림⑤④ 자른고사리나물⑤④ 영유아배추김치⑨		돈육숙주덮밥⑤④⑩ 들깨양파국⑤④ 파프리카오이무침 멸치볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 마시는요구르트②		기장밥 시래기된장국⑤④ 브로콜리달걀말이①⑤ 아욱나물⑤④ 영유아배추김치⑨		쌀밥 배추당면국 생선까스*타르타르소스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨	
오후 간식	채소전①⑤⑥/포도주스		감자버터구이②/옥수수차		단호박찜/두유⑤		미니핫도그①②⑤⑥⑩/결명자차		고구마샐러드①⑤/우유②	
1-2세 3-5세 열량/단백질	358kcal/14g	551kcal/21g	417kcal/16g	594kcal/21g	450kcal/16g	607kcal/21g	459kcal/18g	652kcal/25g	500kcal/17g	691kcal/23g

- * 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량:단백질 = 900kcal:20g이고, 유아 3~5세는 1400kcal:25g 기준입니다.(2020년도 개정판)
* 상기 식단은 만 1~2세 열량:단백질=390~440kcal:20g, 만 3~5세 600~680kcal:25g으로 열량은 하루의 약 50%, 단백질은 약 100% 차지합니다.
* 위 식단 및 원산지는 식자재수급 상황에 의해 변동될 수 있습니다.
★ 알레르기 유발식품
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잰
★ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
★ 특정 식품알레르기 및 과민 반응이 있을 경우 식단표를 꼭 확인하시고 지도하여 주시기 바랍니다.