

발행일: 2026. 9. 15.
작성 자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

식단 만족도 조사		<10월 푸드프릿지 주인공은 '단호박'>		1(목)		2(금)	
오전간식		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 베타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 비타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드프릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공		★두부양파죽5		골드키위, 영유아용치즈2	
점심				차조밥 얼갈이된장국5,6 치즈달걀말이1,2,5 맛살숙주나물1,5,6,8 백김치		기장밥 닭개장5,6,15 해물동그랑땡구이 1,5,6,9,17,18 근대나물5,6 깍두기9	
오후간식	★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시			찐감자, 우유2		김가루죽먹밥13, 옥수수차	
열량/단백질				397/16		415/20	
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)		7(수) 그린Day		8(목)	
오전간식		◆단호박죽		바나나		옥수수수프2,6	
점심		수수밥 배추된장국5,6 쇠고기토마토볶음 5,12,16 애호박나물5,6 깍두기9		닭살짜장덮밥2,5,6,15 콩나물국5 마카로니샐러드1,5,6 백김치		쌀밥 미역국5,6 돈육가지찜5,6,10 팽이버섯전1,5 깍두기9	
오후간식		우유식빵1,2,6, 우유2		달걀볶이1,5,6, 우유2		찐고구마, 우유2	
열량/단백질		433/15		413/19		428/13	
날짜	12(월) 서울미래밥상DAY	13(화)		14(수) 그린Day		15(목)	
오전간식	●잘게 썬 샤인머스켓, 영유아용치즈2	★연두부&참깨소스1,5,6		오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2		돈육아육죽10	
점심	차조밥 시래기국5,6 고등어구이5,6,7 도토리묵무침5,6 깍두기9	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀스크램블1,5 부추나물5,6 백김치		돈육양배추볶음밥5,6,10 아육된장국5,6 잔멸치조림5,6 깍두기9		찐쌀밥 청경채샤브국5,6 쇠고기당면조림5,6,16 연근유자청무침 백김치	
오후간식	★잔치국수5,6,13	롤케이크1,2,6, 우유2		치킨넛1,2,5,6,15, 동글레차		찐감자1,5, 우유2	
열량/단백질	409/19	425/15		434/21		440/15	
날짜	19(월)	20(화)		21(수) 그린Day		22(목)	
오전간식	감귤, 떠먹는(플레인)요구르트2	근대죽		●잘게 썬 방울토마토12		감자스프2,6	
점심	쌀밥 근대된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이나물 백김치	차조밥 맑은숙주국5,6 ★식물성햄박스테이크5,6 1,5,6,10,12,16) 참나물무침5,6 깍두기9		★두부소보로비빔밥5,6 수제비국5,6 고사리나물5,6 백김치		기장밥 애호박된장국5,6 닭갈비5,6,15 명엽채조림5,6 백김치	
오후간식	◆야채전1,5,6, 옥수수차	치즈빵1,2,6, 우유2		핫도그1,2,6,10,15, 우유2		찐고구마, 우유2	
열량/단백질	426/17	437/12		409/15		436/17	
날짜	26(월)	27(화)		28(수) 그린Day		29(목)	
오전간식	오곡시리얼&우유2,5	메론		파프리카스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2		흑임자죽	
점심	수수밥 들깨버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 무나물 백김치	찐쌀밥 ★두부장국5,6 새우살채소볶음5,6,9 미역줄기나물5,6 백김치		쇠고기콩나물밥&양념장 5,6,16 어묵국5,6 감자조림5,6 백김치		쌀밥 달걀찜국1,5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16 양배추샐러드1,5,12 깍두기9	
오후간식	유부볶음밥5,6,18, 보리차	찐빵1,2,6, 우유2		물만두1,5,6,10, 옥수수차		◆찐단호박, 우유2	
열량/단백질	435/17	414/19		409/19		443/15	
날짜	30(금) 서울미래밥상DAY						
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							
열량/단백질							
날짜							
오전간식							
점심							
오후간식							

송파키즈 지구 건강 시간연장식(1-2세)

날짜		식단 만족도 조사		<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>		1(목)		2(금)	
저녁		 QR코드를 촬영하여 참여해주세요!		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 비타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공		수수밥 쇠고기탕국5,6,16 굴소스마파두부5,6,18 고구마전5,6 백김치		게맛살볶음밥1,5,6,8 숙주된장국5,6 얼갈이나물5,6 깍두기9	
날짜		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		272/7 8(목)	
저녁		 개천절		찹쌀밥 달걀국1,5,6 해물동그랑땡조림 1,5,6,9,17,18 김무침5,6,13 백김치		기장밥 애호박된장국5,6 쇠고기양념찜5,6,16 배추나물 깍두기9		차조밥 닭곰탕15 달걀채소볶음1,5 콩나물무침5,6 백김치	
날짜		12(월)		244/13 13(화)		236/11 14(수)		251/13 15(목)	
저녁		수수밥 버섯장국5,6 돈육주물럭5,6,10 가지나물5,6 백김치		쌀밥 온도토리묵국5,6,9,13 고등어조림5,6,7 시래기나물5,6 깍두기9		차조밥 연두부찌개5,9 달걀부추전1,5 무나물5,6 백김치		기장밥 양배추된장국5,6 돈육오이볶음5,6,10 아욱나물5,6 깍두기9	
날짜		19(월)		238/10 20(화)		247/10 21(수)		252/11 22(목)	
저녁		새우살볶음밥1,5,6,9 하이라이스소스2,5,6,12 콘샐러드1,5 깍두기9		찹쌀밥 미역국5,6 돈육강정1,5,6,10 근대나물5,6 백김치		수수밥 참나물된장국5,6 쇠고기양파조림5,6,16 숙주나물5,6 백김치		차조밥 고사리들깨국5,6 두부부침5,6 토마토샐러드5,6,12 백김치	
날짜		26(월)		278/8 27(화)		246/11 28(수)		244/9 29(목)	
저녁		쌀밥 쇠고기배춧국5,6,16 달걀말이1,5 피망잡채5,6 백김치		차조밥 가쓰오유부국5,6 닭살당근찜5,6,15 버섯나물5,6 깍두기9		기장밥 맑은새우살국9 두부구이&양념장5,6 사과채무침 깍두기9		찹쌀밥 콩나물국5 소고기완자5,6,16 어묵볶음5,6 백김치	
날짜		271/8 30(금)		250/13		246/12		272/11 30(금)	
저녁		돈까스덮밥1,5,6,10 우동장국5,6 으깬달걀버무리1,5 백김치							
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									
날짜									