송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026 11월 식단

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

헬리오바른 어린이집

발행일: 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

날짜	2(월)	3(화)	4(수) 그린Day	5(목)	6(금) 운동회	7(토)
오전간식	골드키위	♣쇠고기양배추죽16	배, 영유아용치즈2	브로콜리스프2,6	사과	우유2
점심	찹쌀밥 쇠고기양팟국5,6,16 달걀당근볶음1,5 청경채나물5,6 백김치	쌀밥 청국장찌개5 닭가슴살스테이크5,6,15 시래기나물5,6 깍두기9	돈육목살볶음밥5,6,10 미니우동5,6,13 메추리알오이버무리1,5 백김치	수수밥 열무된장국5,6 쇠고기가지구이5,16 잔멸치볶음5,6 백김치	돈육채소주먹밥5,6,10 김자반5,6,13 백김치	새싹채소비빔밥 &달걀후라이1,5,6 실파장국5,6 백김치
오후간식	햄치즈토스트1,2,6,10, 우유2	소보로빵1,2,4,6, 우유2	★두부카츠1,5,6, 둥굴레차	찐고구마, 우유2	치즈빵1,2,6, 우유2	찐단호박, 보리차
열량/단백질	413/17	434/19	430/16	435/15	410/13	386/14
날짜	9(월)	10(화) 서울미래밥상DAY	11(수) 그린Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	미숫가루우유2,5	감귤	당근스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	누룽지죽	바나나	우유2
점심	기장밥 우거지된장국5,6 쇠고기팽이버섯찜5,6,16 우엉조림5,6 백김치	수수밥 황탯국5,6 ★온두부&양념장5,6 채소잡채5,6 깍두기9	닭살데리야끼덮밥 5,6,15,18 근대된장국5,6 그린샐러드 백김치	쌀밥 설렁탕16 달걀장조림1,5,6 시금치나물5,6 깍두기9	찹쌀밥 무챗국5,6 돈육떡갈비구이5,6,10 미역무침5,6 백김치	게살크림리조또1,2,5,6,8 배추샤브국5,6 깍두기9
오후간식	칼국수5,6	모닝빵1,2,6, 우유2	어린이어묵핫바5,6, 옥수수차	찐감자, 우유2	치즈김밥2,5,6,13, 둥굴레차	카스텔라1,2,6, 두유5
열량/단백질	447/18	416/18	421/22	384/15	424/16	420/13
날짜	16(월)	17(화) 생일식단	18(수) 그린Day	19(목)	20(금)	21(토) 김치의 날 특식
오전간식	사과	포도	단감, 영유아용치즈2	쇠고기스프2,6,16	배	우유2
점심	차조밥 동태살국5,6 훈제오리구이 숙주나물5,6 백김치	수수밥 새우살미역국5,6,9 돈육콩나물불고기5,6,10 양배추쌈 깍두기9	오므라이스1,5,6 미소장국5,6 꽃맛살파프리카무침 1,2,5,6,8 백김치	찹쌀밥 만둣국1,5,6,10 ♣새우살양배추전1,5,6,9 표고버섯볶음5 깍두기9	수수밥 청경채된장국5,6 닭간장불고기5,6,15 열무나물5,6 백김치	★두부강된장비빔밥5,6 맑은쑥갓국5,6 동치미9
오후간식	팬케이크1,2,5,6, 우유2	케이크1,2,6, 우유2	★두부탕수육1,5,6, 보리차	찐단호박, 우유2	푸실리파스타 2,5,6,12,15,16,18, 우유2	안매운김치전5,6,9, 옥수수차
열량/단백질	419/16	410/15	396/15	449/18	392/18	390/13
날짜	23(월)	24(화)	25(수) 그린Day	26(목)	27(금) 서울미래밥상DAY	28(토)
오전간식	쌀시리얼&우유2	●잘게 썬 방울토마토12	오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	채소죽	사과, 영유아용치즈2	우유2
점심	찹쌀밥 시래기된장국5,6 돈육수육5,6,10 부추무침 깍두기9	쌀밥 미역국5,6 ♣쇠고기양배추조림5,6,16 연근들깨무침1,2,5 백김치	★연두부카레덮밥2,5,6 시금치된장국5,6 무나물 백김치	차조밥 볼어묵국5,6 닭볶음탕5,6,15 고사리나물5,6 깍두기9	기장밥 ★순두부찌개5,9 오징어두루치기5,6,17 브로콜리숙회 백김치	달걀대파볶음밥1,5,6 건새우된장국5,6,9 깍두기9
오후간식	후리가케주먹밥5,6, 보리차	머핀1,2,6, 우유2	삶은달걀1, 둥굴레차	찐고구마, 우유2	수제비6	크로와상1,2,6, 두유5
열량/단백질	407/17	437/15	394/16	429/16	400/20	419/18
날짜	30(월)					
오전간식	단감					
점심	수수밥 콩나물국5 쇠고기폭찹5,6,12,16,18 ♣양배추코울슬로1,5 깍두기9					
오후간식	콘옥수수전5,6, 우유2					
열량/단백질	419/15					

<11월 푸드브릿지 주인공은 '양배추'>

① 양배추의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 이는 위장과 십이지장의 점막을 강화해 각종 위장 질병을 완화시킵니다. 또한, 양배추에는 필수 아미노산이 많아, 성장기의 어린이에게 매우 좋은 식재료 중 하나입니다.

② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공
- STEP1. 양배추의 형태를 알아볼 수 없도록 제공
- STEP2. 양배추를 작게 다져 다른 재료와 함께 제공
- STEP3. 양배추를 작게 잘라 제공
- STEP4. 양배추를 모양 그대로 제공



식단 만족도 조사

★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시

식단안내

★ **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1.난류 2.우유2 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣
※ **아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	콩			배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					오징어	고등어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	칠레산	-	러시아산

식육가공품	수산물가공품
햄치즈토스트[햄(돼지고기: 국내산)] 돈육떡갈비구이[떡갈비(돼지고기: 국내산)] 훈제오리구이[훈제오리(오리: 국내산)] 탕수육(돼지고기: 국내산)	실파장국, 미소장국(미소된장: 외국산)

1-2세 배식 시 유의사항

★ **고기류, 나물류** : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ **과채류** : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공
★ **면류** : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공
★ **서류** : 배식 시, 충분히 으깨서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
★ **메추리알, 방울토마토** : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공

송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

2026 11월 식단

송파키즈 지구 건강 이유식(초·중·후기)

(초기: 4~5개월, 중기: 6~8개월, 후기: 9~11개월)

헬리오바른 어린이집

발행일: 2026. 10. 15.
작성자 : 영양팀

날짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
초기	청경채미음	청경채미음	청경채미음	쇠고기미음16	쇠고기미음16	쇠고기미음16
중기	달걀노른자청경채죽1	닭살양배추죽15	두부오이죽5	쇠고기가지죽16	흰살생선애호박죽	달걀노른자단호박죽1
후기	달걀노른자청경채무른밥1	닭살양배추무른밥15	두부오이무른밥5	쇠고기가지무른밥16	흰살생선애호박무른밥	달걀노른자단호박무른밥1
후기 간식	(골드)키위	잘게 썬 식빵1,2,6, 보리차	배	찐고구마, 보리차	●잘게 썬 샤인머스캣	영아용 두유5
날짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
초기	쌀미음	쌀미음	쌀미음	감자미음	감자미음	감자미음
중기	쇠고기버섯죽16	두부채소죽5	닭살근대죽15	달걀노른자감자죽1	두부무죽5	쇠고기배추죽16
후기	쇠고기버섯무른밥16	두부채소무른밥5	닭살근대무른밥15	달걀노른자감자무른밥1	두부무무른밥5	쇠고기배추무른밥16
후기 간식	영아용 치즈2	감귤	영아용 요거트2	찐감자, 보리차	바나나	영아용 두유5
날짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
초기	사과미음	사과미음	사과미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
중기	흰살생선사과죽	닭살얼갈이죽15	달걀노른자양파죽1	두부양배추죽5	닭살배죽15	두부당근죽5
후기	흰살생선사과무른밥	닭살얼갈이무른밥15	달걀노른자양파무른밥1	두부양배추무른밥5	닭살배무른밥15	두부당근무른밥5
후기 간식	사과	잘게 썬 모닝빵1,2,6, 보리차	단감	찐단호박, 보리차	배	영아용 두유5
날짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
중기	달걀노른자부추죽1	쇠고기미역죽16	연두부시금치죽5	닭살고구마죽15	순두부브로콜리죽5	달걀노른자채소죽1
후기	달걀노른자부추무른밥1	쇠고기미역무른밥16	연두부시금치무른밥5	닭살고구마무른밥15	순두부브로콜리무른밥5	달걀노른자채소무른밥1
후기 간식	영아용 치즈2	바나나	영아용 요거트2	찐고구마, 보리차	사과	영아용 두유5
날짜	30(월)	식단 안내 사항			식단 만족도 조사	
초기	당근미음					
중기	쇠고기당근죽16	▶ 이유식 후기 간식은 배식 시 섭취하기 쉽게 **반드시 잘게 자르거나 으깨서 제공**해주세요.				
후기	쇠고기당근무른밥16	▶ 이유식 후기식단을 이용하는 경우 간식을 제공하는게 좋습니다. 어린이 급식소의 현장 상황을 반영하여 **추가적으로 오전·오후 간식을 구성**하여 메뉴 보완 가능합니다.				
후기 간식	단감					

QR코드를 촬영하여 참여해주세요!

식단 안내

★ **알레르기 유발 식품 표시** : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합포함) 19.잣

※ **아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.**

쌀(백미·현미·흑미·찹쌀)	콩				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥·죽·누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지					오징어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	국내산	-	국내산 한우	-	국내산	-	-	러시아산