

발행일: 2026. 9. 15.
작성팀 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 혼합식(1-2세)

구립거여리본타운어린이집

식단 만족도 조사		<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절						
오전간식		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮추주며 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		★두부양파죽5	골드키위 영유아용치즈2							
점심				차조밥 얼갈이된장국5,6 치즈달걀말이1,2,5 맛살숙주나물1,5,6,8 백김치	기장밥 닭가슴살5,6,15 해물동그랑땡구이 1,5,6,9,17,18 근대나물5,6 깍두기9							
오후간식	★저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시			찐감자, 우유2	김가루주먹밥13, 옥수수차							
열량/단백질				397/16	415/20							
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 그린Day	8(목)	9(금) 한글날	10(토)						
오전간식		단호박죽	바나나	닭살콩나물죽5,15		크림스프2,6						
점심		수수밥 배추된장국5,6 쇠고기방울토마토볶음 5,12,16 애호박나물5,6 깍두기9	닭살짜장덮밥2,5,6,15 콩나물국5 마카로니샐러드1,5,6 백김치	쌀밥 미역국5,6 돈육가지찜5,6,10 팽이버섯전1,5 깍두기9		간장오징어비빔밥5,6,17 다시마채국 백김치						
오후간식		우유식빵1,2,6, 우유2	달걀볶이1,5,6, 우유2	찐고구마, 우유2		찐감자, 우유2						
열량/단백질		433/15	413/19	450/15		426/17						
날짜	12(월) 서울미래밥상DAY	13(화)	14(수) 그린Day	15(목)	16(금)	17(토)						
오전간식	●잘게 썬 사인머스켓, 영유아용치즈2	시래기죽, 감귤	오이스틱 떠먹는플레인요구르트2	돈육아육죽10	사과	양송이스프2,6						
점심	차조밥 시래기국5,6 고등어구이5,6,7 도토리묵무침5,6 깍두기9	기장밥 쇠고기묵국5,6,16 달걀스크램블1,5 부추나물5,6 백김치	돈육양배추볶음밥5,6,10 아육된장국5,6 잔멸치조림5,6 깍두기9	찜쌀밥 청경채샤브국5,6 쇠고기당면조림5,6,16 연근유자청무침 백김치	수수밥 새우살완탕국1,5,6,9 훈제오리단호박죽5,6 얼갈이나물5,6 백김치	★두부가라아게덮밥 1,5,6 가쓰오장국5,6 백김치						
오후간식	잔치국수5,6,13	롤케이크1,2,6, 우유2	치킨너겟1,2,5,6,15, 동글레차	감자범벅1,5, 우유2	잼샌드위치1,2,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 우유2						
열량/단백질	409/19	441/15	434/21	440/15	428/15	429/13						
날짜	19(월)	20(화)	21(수) 그린Day	22(목)	23(금)	24(토)						
오전간식	감귤 떠먹는플레인요구르트2	돈육오이죽10	●잘게 썬 방울토마토12	채소죽	배, 영유아용치즈2	옥수수스프2,6						
점심	쌀밥 근대된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이나물 백김치	차조밥 맑은숙주국5,6 쇠고기함박스테이크 (1,5,6,10,12,16) 참나물무침5,6 깍두기9	★두부소보로비빔밥5,6 수제비국5,6 고사리나물5,6 백김치	기장밥 애호박된장국5,6 달걀비5,6,15 명엽채조림5,6 백김치	찜쌀밥 복쌈국5,6 삼색달걀찜1 배추나물 깍두기9	돈육굴소스필라프 5,6,10,18 게살국1,5,6,8 깍두기9						
오후간식	단호박채1,5,6, 옥수수차	치즈빵1,2,6, 우유2	핫도그1,2,6,10,15, 우유2	찐고구마, 우유2	쇠고기볶음우동5,6,16,18, 동글레차	찐감자, 우유2						
열량/단백질	426/17	435/12	409/15	435/17	413/21	422/16						
날짜	26(월)	27(화)	28(수) 그린Day	29(목)	30(금) 서울미래밥상DAY	31(토)						
오전간식	오곡시리얼&우유2,5	닭살버섯죽15, 사과	파프리카스틱 떠먹는플레인요구르트2 쇠고기콩나물밥&양념장 5,6,16	흑임자죽	바나나	브로콜리스프2,6						
점심	수수밥 들깨버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 무나물 백김치	찜쌀밥 ★두부장국5,6 새우살채소볶음5,6,9 미역줄기나물5,6 백김치	어묵국5,6 감자조림5,6 백김치	쌀밥 달걀찜국1,5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16 양배추샐러드1,5,12 깍두기9	기장밥 꽃게된장국5,6,8 ★두부찜쌀구이5 시금치나물5,6 깍두기9	닭곰탕15 미니밥 상추무침 깍두기9						
오후간식	유부볶음밥5,6,18, 보리차	찐빵1,2,6, 우유2	물만두1,5,6,10, 옥수수차	단호박, 우유2	크림파스타2,6	모닝빵1,2,6, 우유2						
열량/단백질	435/17	450/21	409/19	443/15	430/17	407/20						
★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 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, 홍합 포함) 19.감 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
쌀(백미·현미·흑미·잡곡)		콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루					새우	고등어	꽃게
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품							수산물가공품					
훈제오리단호박찜(훈제오리(오리: 국내산)) 쇠고기함박스테이크(함박스테이크(쇠고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)) 돈까스&소스(돈까스(돼지고기: 국내산))							해물동그랑땡구이(해물동그랑땡(오징어: 페루)) 두부장국(미소된장: 국내산) 복쌈국(황태: 러시아)					

10월



뇌를 깨우는
SMART UP
식재료

작지만 강한,

호박씨



제 소개를 할게요!

- 저는 비타민E, 카로티노이드와 같은 항산화 성분이 풍부하고, 불포화지방산이 많아 콜레스테롤이 체내에 축적되는 것을 방지해줘요.
- 저는 마그네슘과 인, 철 등이 많이 들어있어 골격 성장과 골다공증 예방에 도움을 줘요.
- 저를 고를 때는 통통한 것과 모양이 고르고 이물질이 없는 게 좋아요.
- 저는 습기 없이 통풍이 잘되는 곳에 보관하거나 밀봉한 상태로 냉동 보관하는 것이 좋아요.



[출처] 농식품정보누리

주요 영양소 알려드릴게요~

비타민E

항산화작용

비타민E는 강력한 항산화 작용으로 뇌세포를 활성산소로부터 보호하여 뇌 손상을 억제하고, 기억기능 유지에 도움을 줘요.

마그네슘

뇌세포 대사 및 보호

마그네슘은 신경과 근육의 기능 유지에 도움을 주며, 비타민D와 함께 섭취하면 뇌세포의 대사를 원활하게 하는 데 효과가 있어요.

철분

두뇌 산소공급

철분은 혈액 생성과 두뇌 산소 공급에 필수적으로 사용되며, 뇌신경 활동을 원활하게 하고, 각종 호르몬 대사에 도움을 줘요.

[출처] 식품안전나라, (도서)뇌 건강을 살리는 계절음식

꼭꼭! 우리 함께 만들어 먹어보아요!

호박씨팬케이크

재료 * 4인분 기준

호박씨 16g, 달걀 50g, 우유 20g, 콩기름 6g, 팬케이크 가루 100g

만드는 방법

- ① 호박씨는 잘게 다진다.
- ② 그릇에 팬케이크 가루, 달걀, 우유, 호박씨를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
- ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 앞뒤로 굽는다.
- ④ ③을 먹기 좋은 크기로 자른다.

