

일자/요일	“서울미래밥상”	1(화)	2(수)서울미래밥상	3(목)	4(금)	5(토)													
오전간식		단호박크림스프②, 모닝빵	●멜론	타락죽②	●바나나, 치즈②	씨리얼&우유②													
점심	어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고	흑미밥 바지락살맑은국⑩ 닭다리살스테이크⑤⑥⑫⑮ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복엇국⑤⑥ 과일양념돈볼고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 저염돈육김치찌개⑤⑥⑨⑩ 가자미구이⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	우동⑤⑥ 배추김치⑨ 배													
오후간식	포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.	치즈빵①②⑥ 우유②	★●찐감자 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 보리차, 우유②	소보로빵①②④⑥ 우유②	모닝빵①②⑥ 감귤주스													
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)		715/31	601/22	704/27	646/29	472/13													
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)		465/20	391/14	458/17	420/19	307/8													
일자/요일	7(월)	8(화)현장학습	9(수)	10(목)	11(금)수료·졸업사진촬영	12(토)													
오전간식	●오이스틱 치즈②	새우살양파죽⑨	●골드키위, 치즈②	소고기당근죽⑬	●사과, 치즈②	크림스프②④ 조각식빵①②④													
점심	기장밥 감자양파국 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 채소카레⑤⑥ 닭봉구이⑤⑮ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥 콩나물국⑤ 달걀채소조림⑤⑥⑮ 새송이버섯구이⑤ 배추김치⑨	기장밥 소고기버섯탕⑤⑥⑮ ★메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	꼬마김밥⑤ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식	물만두⑤⑥⑩ 보리차, 마시는 요구르트	목초란 핑거스틱①②④ 우유②	★구운달걀① 우유②	짜장면⑤⑥⑩ 보리차, 우유②	에그스크램블①②⑤ 우유②	★삶은달걀① 보리차													
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	618/26	737/33	715/28	600/20	611/23	349/15													
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	401/17	479/21	465/18	390/13	397/15	227/9													
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)서울미래밥상,행사	19(토)													
오전간식	●잘게자른토마토⑫ 치즈②	모듬채소죽⑤⑥	●잘게자른포도, 치즈②	애호박양파죽⑤⑥	●굴	씨리얼&떡먹는요구르트②													
점심	차조밥 썩갠어묵국⑤⑥ ◆훈제오리채소볶음⑤⑥ 무쌈 배추김치⑨	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ ◆포크커틀릿&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 고등어무조림⑤⑥⑦ 새콤파프리카무침 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ ★오징어브로콜리볶음⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀국수⑮ 배추김치⑨ 바나나													
오후간식	잔멸치채소주먹밥⑤ 보리차, 마시는 요구르트	포도잼샌드위치①②④ 우유②	★●단호박 우유②	잔치국수⑤⑥ 우유②	★●찐고구마 우유②	모닝빵①②⑥ 사과주스													
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	608/23	696/25	629/23	634/23	623/24	609/18													
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	395/15	452/16	409/15	412/15	405/16	396/12													
일자/요일	21(월)	22(화)생일	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)													
오전간식	●잘게자른포도 치즈②	게살채소죽①⑤⑥⑧ ●사과	●배, 치즈②																
점심	수수밥 새우살맑은국⑨ 소고기배추찜⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 돈육⑩&쌈장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤ 저염애호박장찌개⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨																
오후간식	유부주먹밥⑤⑥ 보리차, 마시는 요구르트	롤케이크①②④ 우유②	한과 식혜																
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	697/30	699/29	619/22																
0-2세 결량(kcal)/단백질(g)	453/19	459/19	403/14																
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	* 알레르기 유발식품 안내															
오전간식	●파프리카스틱 떡먹는요구르트②	영양닭죽⑮	●사과, 치즈②	* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두,⑥밀이 포함되어 있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시 사항을 확인 하시기 바랍니다. * ③야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.															
점심	수수밥 달걀찜국① 돈사태찜⑤⑥⑩&저염쌈장 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 소고기뭇국⑮ 어묵잡채⑤⑥ 브로콜리개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	장조림버터비빔밥 ①②⑤⑥⑮ 우동국물⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②																
오후간식	해물채소전①⑤⑥⑦ 보리차, 마시는 요구르트	크루아상①②④ 우유②	★●찐고구마 우유②																
3-5세 결량(kcal)/단백질(g)	615/33	728/27	607/25																
1-2세 결량(kcal)/단백질(g)	399/21	473/18	394/16																
* 알레르기 유발 식품 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔																		
원산지 표시	쌀			배추김치			콩												
	쌀	죽	누룽지	배추	고추가루	소고기(한우)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	고등어	동태	낙지	주꾸미	오징어	꽃게	새우	두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	탕수육		베이컨		소세지		참치		햇바		훈제오리		너비아니구이		명엽채-명태		진미채-오징어		페루산

(※대상: 0세 일반간식형)

2026년 09월 아가반 식단(후기)

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		단호박죽	멜론	타락죽②	바나나 아기치즈②	아기치즈②
점심		닭살채소진밥⑤	두부근대진밥⑤	애호박무진밥	노른자채소진밥①	모듬채소진밥
오후간식		아기치즈②	찐감자	소면⑥	아기쌀과자	-
열량(kcal)/ 단백질(g)		274/10	208/7	240/8	213/4	172/6
일자/요일	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	플레인요거트②	새우살양파죽⑨	사과 아기치즈②	소고기당근죽⑩	사과 아기치즈②	플레인요거트②
점심	닭살미역진밥⑤	닭살무진밥⑤	닭살감자진밥⑤	닭살양파진밥⑤	소고기버섯진밥⑩	버섯당근진밥
오후간식	아기치즈②	목초란 핑거스틱①②④	노른자①	소면⑥	아기쌀과자	-
열량(kcal)/ 단백질(g)	232/13	228/10	226/13	265/13	217/7	156/5
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	플레인요거트②	모듬채소죽	잘게자른포도 아기치즈②	애호박양파죽⑤④	굴 아기치즈②	잘게자른바나나
점심	잔멸치채소진밥	두부얼갈이진밥⑤	모듬채소진밥	소고기미역진밥⑩	두부브로콜리진밥⑤	모듬채소진밥
오후간식	아기치즈②	식빵①②⑥	단호박	소면⑥	찐고구마	-
열량(kcal)/ 단백질(g)	230/11	234/7	209/5	269/12	213/4	149/3
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)추석	26(토)
오전간식	플레인요거트②	게살채소죽①⑤⑥⑧	배 아기치즈②			
점심	소고기배추진밥⑩	소고기채소진밥⑩	두부시금치진밥⑤			
오후간식	아기치즈②	모닝빵①②⑥	아기쌀과자			
열량(kcal)/ 단백질(g)	245/12	266/9	202/6			
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	* 식단을 참고하시어 알레르기 반응을 보이는 식품이 있을 경우에는 각 반 담임교사에게 알레르기 유발 식품을 식단에 표기하여 전달 해주시면 영유아에게 해당 식품을 제한하겠습니다.		
오전간식	플레인요거트②	닭살당근죽⑤	바나나 아기치즈②			
점심	노른자오이진밥①	소고기무진밥⑩	소고기청경채진밥⑩			
오후간식	아기치즈②	크루아상①②④	찐고구마			
열량(kcal)/ 단백질(g)	245/10	248/10	220/8			

- 알레르기 유발 식품 -

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 (간장, 된장 등 장류 포함) ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

*괄호()안의 식단은 알레르기 반응을 보이는 영유아에게 제공됩니다.

* 위 식단은 시장 사정이나 원의 형편에 따라 변경 될 수 있습니다.

* 강동구청직장어린이집은 아워홈, 매일유업, 강동구공공급식센터에서 식자재를 구입합니다.

* 영아 1~2세의 1일 에너지 권장량 : 단백질 = 1000kcal, 15g이고, 유아 3~5세 1400kcal, 20g, 6세 1600kcal, 25g 기준입니다.

(2010 한국인영양 섭취기준)

* 상기 식단은 1400kcal 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 700kcal, 단백질 10g으로 하루 50%를 차지합니다.

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기 (한우)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	고등어	동태	낙지	주꾸미	오징어	꽃게	새우	콩		
	쌀	죽	누룽지	배추	고추가루												두부	콩비지	콩국수
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	베트남	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	탕수육			베이컨		소세지		참치		햇바		훈제오리		너비아니구이		명엽채-명태		진미채-오징어	
	돈육:국산			돈육:외국산		계육:국산, 돈육:국산		참치:다량어:원양산		어육:베트남산		오리:국내산		돈육:국산		러시아산		페루산	