2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 1-2세 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 맑은샘어린이집

일자	2(월)	3(화)-열린어린이집 통합반견학	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	과일-사과	시리얼&우유② & 타락죽②	채소스틱-당근, 떠먹는 요거트②&연두부죽	치즈스프②⑯	과일-단감 & 참깨죽	고칼슘두유
점심	쌀밥 수제빗국 오리주물럭 시래기나물 깍두기	차조밥 얼갈이된장국 해물완자전①⑨⑰ 오이나물 배추김치	콩나물밥&양념장 쇠고기피망볶음⑯ 배추김치 누룽지탕	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림 김자반 배추김치	현미밥 건새우아욱국⑨ 대패삼겹살볶음⑩⑱ 탕평채① 배추김치	유부초밥① 스크램블에그①② 깍두기
오후 간식	푸실리파스타⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, 옥수수수염차	빵-팬케이크①②, 과채주스	찐감자, 우유②	쌀과자, 고칼슘두유	과일-자른샤인머스캣
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	446 / 18 / 218	492 / 19 / 339	451 / 18 / 198	486 / 21 / 381	522 / 16 / 249	433 / 17 / 294
일자	9(월)	10(화)-교통나라견학	11(수)	12(목)-급식순회방문	13(금)	14(토)
오전 간식	과일-바나나, 마시는요거트②	생과일키위우유② & 참치죽	채소스틱-파프리카,떠먹는요거트②&누룽지죽	시금치죽	과일-감귤 & 양배추죽	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국 쇠고기장조림⑯ 무나물 배추김치	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑨ 삼색달걀말이① 연근조림 배추김치	돈육짜장밥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑨ 단무지 맑은장국	보리밥 팽이장국 당면찜닭⑮ 참나물무침 깍두기	흑미밥 모둠어묵탕 돈목살구이⑩ 청경채나물 깍두기	크림리조또② 함박스테이크①②⑩⑯ &소스 피클
오후 간식	잔치국수	꼬마주먹밥, 보리차	고로케①②	찐고구마, 우유②	빵-채소모닝빵①②, 우유②	과일-블루베리
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	433 / 20 / 255	447 / 18 / 242	512 / 22 / 231	499 / 20 / 322	460 / 18 / 316	388 / 13 / 194
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)-김장무쌉기체험	21(토)
오전 간식	과일-배	시리얼&우유② & 치즈양파죽②	채소스틱-데친브로콜리, 떠먹는요거트②&녹두죽	아욱죽②⑯	과일-사과,떠먹는 요거트② & 애호박죽	고칼슘두유
점심	쌀밥 어린이육개장⑯ 찹쌀두부구이&양념장 감자당근채볶음 깍두기	기장밥 북엇국 콩나물불고기⑩ 얼갈이나물 깍두기	안매운깍두기볶음밥 치킨가스①②⑮ &소스① 피클 과채주스	차조밥 배추된장국 삼치데리야끼구이 세발나물무침 깍두기	수수밥 두붓국 미트볼채소조림①②⑩⑯ 잔멸치볶음 배추김치⑨	참치샌드위치①② 황도그린샐러드⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	약과, 둥굴레차	찐달걀①, 우유②	찐만두⑩, 매실차	과일-자른포도
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	464 / 19 / 194	433 / 18 / 331	537 / 14 / 165	449 / 23 / 370	447 / 19 / 240	452 / 19 / 331
일자	23(월)	24(화)-3차운영위원회	25(수)	26(목)	27(금)-생일잔치	28(토)
오전 간식	과일-감귤	생과일바나나우유② & 김가루죽	채소스틱-오이,떠먹는 요거트② & 연근죽	청경채죽	과일-블루베리 & 흑임자죽	치즈②
점심	쌀밥 무챗국 돼지고기수육⑩ 시금치무침 배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕 닭가슴살간장조림⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ 마시는요거트	보리밥 순살감자탕⑩ 두부전①&양념장 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 미역국 쇠고기차스테이크⑫⑯ 맛살숙주무침①⑧⑫ 배추김치⑨	삼색비빔밥 어묵채볶음⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥, 마시는요거트②	로제스파게티②⑩⑫⑮	채소튀김, 저당쥬스	찐단호박, 우유②	생일케이크②, 우유②	과일-배
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	402 / 19 / 236	438 / 19 / 288	451 / 18 / 184	493 / 22 / 306	466 / 17 / 288	285 / 10 / 154
일자	30(월)					
오전 간식	과일-자른샤인머스캣, 우유②					
점심	쌀밥 우동국 저당쇠고기고구마조림⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	(참치)깻잎전①					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	481 / 23 / 279					

☆**알레르기유발 22가지 식품**

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

※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다.

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

※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	-	☑한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품								
	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리		
	오징어:수입산	돼지고기:-	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	다랑어:수입산	오리고기:국내산		

▹ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▹ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▹ **노란색** : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추(백)김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **초록색** : 이달의 채소 배추를 먹는 날

배추는 수분함량이 높은 식품으로 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함량이 높아 장의 활동을 촉진하여 변비와 대장암 예방에 효과적이다. 비타민C가 풍부하며 감기예방과 치료에 효과적이며 특히, 배추의 푸른잎에는 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 준다.

▹ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

※ 맑은샘은 매주 화요일~금요일까지 0~1세반을 위해 오전간식에 죽을 추가로 제공하며, 수요일 점심 급식에도 추가메뉴가 제공합니다.

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터

만 3-5세 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 맑은샘어린이집

일자	2(월)	3(화)-열린어린이집 통합반견학	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	과일-사과	시리얼&우유② & 타락죽②	채소스틱-당근,떠먹는 요거트②&연두부죽	치즈스프②⑯	과일-단감 & 참깨죽	고칼슘두유
점심	쌀밥 수제빗국 오리주물럭 시래기나물 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국 해물완자전①⑨⑰ 오이나물 배추김치⑨	콩나물밥&양념장 쇠고기피망볶음⑯ 배추김치⑨ 누룽탕	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림 김자반 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑨ 대패삼겹살볶음⑩⑱ 탕평채① 배추김치	유부초밥① 스크램블에그①② 깍두기
오후 간식	푸실리파스타⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, 옥수수수염차	빵-팬케이크①②, 과채주스	찐감자, 우유②	쌀과자, 고칼슘두유	과일-자른샤인머스켓
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	638 / 25 / 260	681 / 26 / 385	647 / 25 / 229	678 / 29 / 464	737 / 21 / 297	600 / 23 / 367
일자	9(월)	10(화)-교통나라견학	11(수)	12(목)-급식순회방문	13(금)	14(토)
오전 간식	과일-바나나, 마시는요거트②	생과일키위우유② & 참치죽	채소스틱-파프리카,떠먹는요거트②&누룽지죽	시금치죽	과일-감귤 & 양배추죽	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국 쇠고기장조림⑯ 무나물 배추김치	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑨ 삼색달걀말이① 연근조림 배추김치	돈육짜장밥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑨ 단무지 맑은장국	보리밥 팽이장국 당면찜닭⑮ 참나물무침 깍두기	흑미밥 모둠어묵탕 돈목살구이⑩ 청경채나물 깍두기	크림리조또② 함박스테이크①②⑩⑯ &소스 피클
오후 간식	잔치국수	꼬마주먹밥, 보리차	고로케①②	찐고구마, 우유②	빵-채소모닝빵①②, 우유②	과일-블루베리
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	618 / 28 / 316	622 / 24 / 287	741 / 32 / 280	698 / 28 / 374	639 / 25 / 365	565 / 18 / 231
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)-김장무쌉기체험	21(토)
오전 간식	과일-배	시리얼&우유② & 치즈양파죽②	채소스틱-데친브로콜리, 떠먹는요거트②&녹두죽	아욱죽②⑯	과일-사과,떠먹는 요거트② & 애호박죽	고칼슘두유
점심	쌀밥 어린이육개장⑯ 찹쌀두부구이&양념장 감자당근채볶음 깍두기	기장밥 북엇국 콩나물불고기⑩ 얼갈이나물 깍두기	안매운깍두기볶음밥 치킨가스①②⑮ &소스① 피클 과채주스	차조밥 배추된장국 삼치데리야끼구이 세발나물무침 깍두기	수수밥 두붓국 미트볼채소조림①②⑩⑯ 잔멸치볶음 배추김치⑨	참치샌드위치①② 황도그린샐러드⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	약과, 둥굴레차	찐달걀①, 우유②	찐만두⑩, 매실차	과일-자른포도
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	667 / 26 / 223	590 / 25 / 373	778 / 19 / 178	621 / 33 / 448	640 / 26 / 294	629 / 27 / 423
일자	23(월)	24(화)-3차운영위원회	25(수)	26(목)	27(금)-생일잔치	28(토)
오전 간식	과일-감귤	생과일바나나우유② & 김가루죽	채소스틱-오이,떠먹는 요거트② & 연근죽	청경채죽	과일-블루베리 & 흑임자죽	치즈②
점심	쌀밥 무챗국 돼지고기수육⑩ 시금치무침 배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕 닭가슴살간장조림⑮ 숙주나물무침 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ 마시는요거트	보리밥 순살감자탕⑩ 두부전①&양념장 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 미역국 쇠고기차스테이크⑫⑯ 맛살숙주무침①⑧⑫ 배추김치⑨	삼색비빔밥 어묵채볶음⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥, 마시는요거트②	로제스파게티②⑩⑫⑮	채소튀김, 저당쥬스	찐단호박, 우유②	생일케이크②, 우유②	과일-배
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	571 / 26 / 288	507 / 25 / 324	647 / 25 / 207	689 / 31 / 349	647 / 23 / 322	407 / 14 / 170
일자	30(월)					
오전 간식	과일-자른샤인머스캣, 우유②					
점심	쌀밥 우동국 저당쇠고기고구마조림⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	(참치)깻잎전①					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	671 / 32 / 307					

☆**알레르기유발 22가지 식품**

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

※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다.

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

※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내

쌀(죽, 누룽지)	콩(두부, 콩비지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	수입산	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	-	☑한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산

수산물	식육·어육 가공품					
오징어	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
오징어:수입산	돼지고기:-	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	다랑어:수입산	오리고기:국내산	

▹ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▹ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▹ **노란색** : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **초록색** : 이달의 채소 배추를 먹는 날

배추는 수분함량이 높은 식품으로 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함량이 높아 장의 활동을 촉진하여 변비와 대장암 예방에 효과적이다. 비타민C가 풍부하며 감기예방과 치료에 효과적이며 특히, 배추의 푸른잎에는 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 준다.

▹ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

※ 맑은샘은 매주 화요일~금요일까지 0~1세반을 위해 오전간식에 죽을 추가로 제공하며, 수요일 점심 급식에도 추가메뉴가 제공합니다.