2026년 11월

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

만 1-2세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

국공립) 일신동 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	과일(사과)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	과일(단감)	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 보리차 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	토마토파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	생일케이크, 과채주스	찐감자, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	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)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	과일(바나나), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	과일(감귤)	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 둥굴레차 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 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)	21(토)
오전 간식	과일(배)	치즈양파죽②	채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	과일(사과), 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 보리차 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	약과⑤⑥, (둥굴레)차	구운달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차	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)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	과일(감귤)	바나나	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	과일(블루베리)	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	★견학식단★ 꼬마김밥 단무지 감귤	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 둥굴레차 콘달걀찜① 배추김치⑨	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	미니머핀, 우유	채소튀김⑤⑥	찐단호박, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 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 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	깻잎전①⑤⑥					
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.

※ 만1-2세가 먹을 수 있는 크기로 작게 잘라 제공함

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 ■육우	국내산	국내산	국내산

식육·어육 가공품						
해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
오징어:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	다랑어:원양어산	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 '배추김치'가 제공 됩니다.

▹ 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.

2026년 11월

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

만 3-5세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

국공립) 일신동 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	과일(사과)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	과일(단감)	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 보리차 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	토마토파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	생일케이크, 과채주스	찐감자, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	과일(자른샤인머스캣)
열량(kcal) 638	단백질(g) 25	칼슘(mg) 260	681	26	385	647	25	229	678	29	464	737	21	297	600	23	367

일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	과일(바나나), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	과일(감귤)	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 둥굴레차 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②	과일(블루베리)
열량(kcal) 618	단백질(g) 28	칼슘(mg) 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)	21(토)
오전 간식	과일(배)	치즈양파죽②	채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	과일(사과), 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 보리차 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑯ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	약과⑤⑥, (둥굴레)차	구운달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차	과일(자른포도)
열량(kcal) 667	단백질(g) 26	칼슘(mg) 223	590	25	373	778	19	178	621	33	448	640	26	294	629	27	423

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	과일(감귤)	바나나	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	과일(블루베리)	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	★견학식단★ 꼬마김밥 단무지 감귤	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 둥굴레차 콘달걀찜① 배추김치⑨	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	미니머핀, 우유	채소튀김⑤⑥	찐단호박, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②	과일(배)
열량(kcal) 571	단백질(g) 26	칼슘(mg) 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 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후 간식	깻잎전①⑤⑥
열량(kcal) 671	단백질(g) 32	칼슘(mg) 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.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 ■육우	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·어육 가공품						
	오징어	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
	오징어:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	다랑어:원양어산	오리고기:국내산	오리고기:

▹ 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 '배추김치'가 제공 됩니다.

▹ 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.