2026년 11월

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

만 1-2세 일반식 식단표

숲속어린이집

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	**사과**	타락죽②	**당근**,떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	**단감**
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 보리차	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	토마토스파게티⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, 옥수수수염차	팬케이크①②⑤⑥, 과채주스	**찐감자**,우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	446 / 18 / 218	492 / 19 / 339	451 / 18 / 198	486 / 21 / 381	522 / 16 / 249
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전 간식	**배**	**데친브로콜리**, 떠먹는요거트②	시리얼⑤&우유②	크림스프②⑤⑥⑯	**사과**, 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 옥수수차	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	약과⑤⑥, 둥굴레차	**과일요거트범벅②**	**구운달걀①**, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 매실차
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	464 / 19 / 194	537 / 14 / 165	433 / 18 / 331	449 / 23 / 370	447 / 19 / 240
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전 간식	**바나나**,마시는요거트②	고칼슘두유⑤	**파프리카**, 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	**키위**
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 둥굴레차	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, 보리차	고로케①②⑤⑥	**찐고구마**, 우유②	카스테라①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	433 / 20 / 255	447 / 18 / 242	512 / 22 / 231	499 / 20 / 322	460 / 18 / 316
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전 간식	**감귤**	**생과일바나나우유②**	**오이**,떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	**바나나**
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ 보리차	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮	채소튀김⑤⑥	**찐단호박**,우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	402 / 19 / 236	438 / 19 / 288	451 / 18 / 184	493 / 22 / 306	465 / 16 / 299
일자	30(월)				
오전 간식	**자른샤인머스캣**,우유②				
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨				
오후 간식	참치깻잎전①⑤⑥				
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

원산지 표시안내								
쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산				
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
수산물						식육·어육 가공품		
고등어		동태		코다리		참치		
러시아산		러시아산		러시아산		다랑어: 원양산 돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		

2026년 11월

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

만 3-5세 일반식 식단표

숲속어린이집

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	사과	타락죽②	당근,떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	단감
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 보리차	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	토마토스파게티⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, 옥수수수염차	팬케이크①②⑤⑥, 과채주스	찐감자,우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤
열량(kcal)	638	681	647	678	737
단백질(g)	25	26	25	29	21
칼슘(mg)	260	385	229	464	297

일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전 간식	배	데친브로콜리, 떠먹는요거트②	시리얼⑤&우유②	크림스프②⑤⑥⑯	사과, 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 옥수수차	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	약과⑤⑥, 둥굴레차	과일요거트범벅②	구운달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, 매실차
열량(kcal)	667	778	590	621	640
단백질(g)	26	19	25	33	26
칼슘(mg)	223	178	373	448	294

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
오전 간식	바나나,마시는요거트②	고칼슘두유⑤	파프리카, 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	키위
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 둥굴레차	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, 보리차	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	카스테라①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal)	618	622	741	698	639
단백질(g)	28	24	32	28	25
칼슘(mg)	316	287	280	374	365

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전 간식	감귤	생과일바나나우유②	오이,떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	바나나
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ 보리차	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크⑤⑥⑫⑯ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮	채소튀김⑤⑥	찐단호박,우유②	롤케이크①②⑤⑥, 우유②
열량(kcal)	571	507	647	689	646
단백질(g)	26	25	25	31	22
칼슘(mg)	288	324	207	349	339

일자	30(월)
오전 간식	자른샤인머스캣,우유②
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후 간식	참치깻잎전①⑤⑥
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

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·어육 가공품		
	고등어		동태		코다리	참치		
	러시아산		러시아산		러시아산	다랑어: 원양산 돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		

2026년 11월

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

야간연장식 식단표

숲속어린이집

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯&무쌈 애호박나물 배추김치⑨			쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추김치⑨			수수밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	201			189			208			219			220		
단백질(g)		12			10			10			11			12	
칼슘(mg)			52			62			85			79			74
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨			기장밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	227			218			235			230			191		
단백질(g)		11			11			14			10			12	
칼슘(mg)			67			31			117			61			65
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨			잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			보리밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮&소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨			흑미밥 달걀국① 삼치양념조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨		
열량(kcal)	213			271			253			375			196		
단백질(g)		10			12			11			10			12	
칼슘(mg)			51			85			65			55			56
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)		
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장 ⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 황태뭇국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			보리밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈가스 ①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 단호박범벅② 배추김치⑨		
열량(kcal)	255			236			246			260			362		
단백질(g)		12			10			14			14			15	
칼슘(mg)			83			59			37			78			147
일자	30(월)														
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨			☆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											
열량(kcal)	230														
단백질(g)		13													
칼슘(mg)			88												

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·어육 가공품		
	고등어		동태		코다리	참치		
	러시아산		러시아산		러시아산	다랑어: 원양산 돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		