

2026년 10월

곰팡숲 먹거리(식단표)

“ 만 3 ~ 5세 ”

발행일 : 2026. 09. 18

작 성 : 서울시 영등포구 어린이급식관리지원센터 영양기획팀

	월	화	수	목	금
날 짜	* 그 외 원산지 및 구입처안내 * 유제품 - 우유 치즈 국내산(유기농, 친환경) * 콩류(두부, 콩비지) - 국내산(유기농), * 닭, 계란 - 국내산(무항생제) * 쌀(누룽지, 죽 포함) - 국내산(유기농), * 농산물 - 초록마늘, 푸드머스 * 배추, 깍두기김치 - 배추 무 고춧가루 : 국내산 * 빵 - 자연드림 두레주르 푸드머스 파리바게트 * 떡 - 푸드머스 궁중떡집(그 날 갓 한 떡) * 떠먹는 요거트, 요거트 - 한국요거트(딸기, 복숭아, 블루베리, 플레인) * 과일 - 푸드머스 초록마늘 자연드림, 과일주스 - 자연드림 * 씨리얼 - 1. 그레놀라크랜베리 2. 그레놀라블루베리		❀ 10월 푸드브릿지 ❀ < 아 육 > 단백질, 칼슘 함유량이 시금치보다 2배이상 높아 성장기 아이들의 뼈 건강과 신장 기능 향상에 효과적입니다. step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	1 사과 기장밥(잡곡밥) *긴놀이 열무된장국 미트볼구이 매실청오이무침 배추김치(백김치)	2 - 김 도준 생일 배 쌀 밥 *긴놀이 애호박맑은국 임연수살무조림 유기농 김자반 영유아깍두기
오전간식					
점 심					
오후간식				떠먹는 요거트	친환경홍합미역묵국
열량/단백질				648/29	601/24
날 짜	5	6	7 - 장 이안 생일	8	9
오전간식	* 대체공휴일 *	바나나	치즈(유기농)/요거트	사과	* 한글 날 *
점 심		수수밥(잡곡밥) 시금치된장국 쇠고기부추볶음 새송이버섯나물 영유아배추김치	[저염식단] 국없데이 닭살하이라이스 양배추콘샐러드 가지나물 / 미역국 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) *긴놀이 순두부백탕 가자미살찜 근대된장무침 배추김치(백김치)	
오후간식	- 휴 원 -	유기농롤케이크/우유(유기농)	찐고구마/샤인머스켓	step 1 닭살아육죽	- 휴 원 -
열량/단백질	-	537/25	624/17	635/29	-
날 짜	12 - 손 재이 생일	13	14 - 김 로이 생일	15	16 - 윤 태리 생일
오전간식	배(친환경, 유기농)	핑거스틱/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요거트	배(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 친환경황태미역국(참나물된장국) 안매운제육볶음 상추채무침 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) 감자맑은국 고등어구이 무나물 영유아배추김치	step 2 쇠고기아육볶음밥 친환경바지락미역된장국 연근조림 짜먹는 요거트 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) *긴놀이 청경채맑은국 닭살채소조림 고구마순나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 친환경새우미역국(건새우된장국) 돈육콩나물찜 브로콜리숙회 영유아깍두기
오후간식	바나나	떠먹는 요거트	찐옥수수/샤인머스켓	숙갓어묵탕	데친프랑크소시지/
열량/단백질	608/25	517/25	620/26	564/24	663/25
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	사과(친환경, 유기농)	배(친환경, 유기농)	바나나	후레쉬빵/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 표고버섯미역국 쇠고기장조림 유부무침 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) 얼갈이된장국 순살닭볶음탕 애호박나물 영유아배추김치	[저염식단] 국없데이 오리채소비빔밥 버섯잡채 과일샐러드 영유아깍두기	수수밥(잡곡밥) 대구살찌개 두부스테이크 시금치나물 배추김치(백김치)	“ 긴 나들이 ” 정소담김밥 - 어린이김밥 치킨 (점심) 과일주스(유기농) 유기농간식 - 유기농계절과일
오후간식	잼모닝빵/우유(유기농)	시리얼 2/우유(유기농)	핫도그/배	궁중떡볶이	유기농빵/과일주스(유기농)
열량/단백질	642/28	596/29	587/19	679/28	594/23
날 짜	26	27	28 - 유 하성 생일	29	30
오전간식	배(친환경, 유기농)	밤식빵/과일주스(유기농)	배(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요거트	배(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 안매운김치국 치즈찜닭 청경채나물 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) 쇠고기탕국 어묵조림 자른고사리나물 영유아배추김치	돈육숙주덮밥 친환경홍합미역국(늘개양파국) 파프리카오이무침 짜먹는 요거트 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) *긴놀이 시래기된장국 브로콜리달걀말이 step 3 아육나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 *긴놀이 배추당면국 생선가스 *타르타르소스 취나물무침 영유아깍두기
오후간식	바나나½/우유(유기농)	떠먹는 요거트	무항생제구운달걀/식혜	우영주먹밥/샤인머스켓	꿀-미숫가루/우유(유기농)
열량/단백질	576/24	594/21	550/20	669/27	657/23

* 알레르기 유발식품 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲젓 - 알레르기나 피해야 할 식품이 있으시면 어린이집으로 미리 통보바랍니다. (다른 식품으로 교체가능)

* 위 식단은 유아 3~5세 대상 1일 1400kcal의 46% 기준으로 작성되었으며, 원에서의 총 섭취에너지와 단백질은 1일 25g이 하루의 기준입니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.(식품수급이 어려울 경우 다른 좋은 급식이나 간식으로 대체가능)

원산지	쌀 밥, 죽, 누룽지	배추김치(깍두기)		쇠고기		돼지고기	닭고기 오리고기	수 산 물				식육·어육 가공품		콩	
		배추 무	고춧가루	국내산	수입산			고등어	오징어	가자미	삼 치	참치(캔)	어육(어묵)	두부	순두부
	국내산 (유기농)	국내산	국내산	한우	x 장조림 - 국내산육우	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	원양산태평양	베트남산	국내산	국내산	

◎ 그 외 : 돈가스, 탕수육 - 국내산, 생선가스 - 국내산, 떡갈비, 미트볼(돼지, 닭고기) - 국내산, 베이컨(돼지고기) - 국내산, 스페인산..., 볼어묵(오징어 - 칠레산..., 생선살 - 베트남산), 진미채(오징어) - 페루산
치킨너겟(닭고기) - 국내산, 통태, 코다리, 임연수 - 러시아산, 대구 - 미국산, 육포 - 돼지 국내산(유기농), 육포 - 소 돼지 국내산(유기농), 소세지 - 국내산, 핫바 - 생선살 베트남산

* 곰팡숲 영아반 달님..햇님 새싹.. 풀잎 구름.. 이슬반 메뉴는 같으며, 자극적인 매운맛은 덜 맵고 짜게 하며, 더 잘게 자르거나 무르게 제공합니다.

* 그 날 한 남김 음식은 절대 다른 날 먹지 않습니다. ^^

곰팡숲 어린이집

발행일 : 2026. 09. 18

작 성 : 서울시 영등포구 어린이급식관리지원센터 영양기획팀

	월	화	수	목	금
날 짜			10월 푸드브릿지	1	2 - 김 도준 생일
오전간식	* 그 외 원산지 및 구입처안내 * 유제품 - 우유 치즈 국내산(유기농, 친환경) * 콩류(두부, 콩비지) - 국내산(유기농), * 닭, 계란 - 국내산(무항생제) * 쌀(누룽지, 죽 포함) - 국내산(유기농), * 농산물 - 초록마을, 푸드머스 * 배추, 깍두기김치 - 배추 무 고춧가루 : 국내산 * 빵 - 자연드림 두레주르 푸드머스 파리바게트 * 떡 - 푸드머스 궁중떡집(그 날 갓 한 떡) * 떠먹는 요구르트, 요구르트 - 한국요구르트(딸기, 복숭아, 블루베리, 플레인) * 과일 - 푸드머스 초록마을 자연드림, 과일주스 - 자연드림 * 씨리얼 - 1. 그레놀라크랜베리 2. 그레놀라블루베리		< 아 육 > 단백질, 칼슘 함유량이 시금치보다 2배이상 높아 성장기 아이들의 뼈 건강과 신장 기능 향상에 효과적입니다. step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	사과 기장밥(잡곡밥) *긴놀이 열무된장국 미트볼구이 매실청오이무침 배추김치(백김치)	배 쌀 밥 *긴놀이 애호박맑은국 임연수쌀무조림 유기농 김자반 영유아깍두기
점 심					
오후간식				떠먹는 요구르트	친환경홍합미역떡국
열량/단백질				455/21	378/17
날 짜	5	6	7 - 장 이안 생일	8	9
오전간식	* 대체공휴일 *	바나나	치즈(유기농)/요구르트	사과	* 한글 날 *
점 심		수수밥(잡곡밥) 시금치된장국 쇠고기부추볶음 새송이버섯나물 영유아배추김치	[저염식단] 국없데이 닭살하이라이스 양배추콘샬러드 가지나물 / 미역국 또는 무채국 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) *긴놀이 순두부백탕 가자미살찜 근대된장무침 배추김치(백김치)	
오후간식	- 휴 원 -	유기농롤케이크/우유(유기농)	찐고구마/샤인머스켓	step 1 닭살아육죽	- 휴 원 -
열량/단백질	-	380/18	439/12	460/21	-
날 짜	12 - 손 재이 생일	13	14 - 김 로이 생일	15	16 - 윤 태리 생일
오전간식	배(친환경, 유기농)	핑거스틱/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 친환경황태미역국(참나물된장국) 안매운제육볶음 상추채무침 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) 감자맑은국 고등어구이 무나물 영유아배추김치	step 2 쇠고기아육볶음밥 친환경바지락미역된장국 연근조림 짜먹는요구르트 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) *긴놀이 청경채맑은국 닭살채소조림 고구마순나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 친환경새우미역국(건새우된장국) 돈육콩나물찜 브로콜리숙회 영유아깍두기
오후간식	바나나	떠먹는 요구르트	찐옥수수/샤인머스켓	숙갓아육탕	데친프랑크소시지/
열량/단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16
날 짜	19	20	21	22	23
오전간식	사과(친환경, 유기농)	배(친환경, 유기농)	바나나	후레쉬빵/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 표고버섯미역국 쇠고기장조림 유부무침 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) 열갈이된장국 순살닭볶음탕 애호박나물 영유아배추김치	[저염식단] 국없데이 오리채소비빔밥 버섯잡채 과일샐러드 영유아깍두기	수수밥(잡곡밥) 대구살찌개 두부스테이크 시금치나물 배추김치(백김치)	“ 긴 나들이 ” 정소담김밥 - 어린이김밥 치킨 (점심) 과일주스(유기농) 유기농간식 - 유기농계절과일
오후간식	잼모닝빵/우유(유기농)	시리얼 2/우유(유기농)	핫도그/배	궁중떡볶이	유기농빵/과일주스(유기농)
열량/단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20
날 짜	26	27	28 - 유 하성 생일	29	30
오전간식	배(친환경, 유기농)	밤식빵/과일주스(유기농)	배(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 안매운김치국 치즈찜닭 청경채나물 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) 쇠고기뭇국 어묵조림 자른고사리나물 영유아배추김치	돈육숙주덮밥 친환경홍합미역국(들깨양파국) 파프리카오이무침 짜먹는요구르트 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) *긴놀이 시래기된장국 브로콜리달걀말이 step 3 아육나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 *긴놀이 배추당면국 생선전 또는 생선가스 *타르타르소스 취나물무침 영유아깍두기
오후간식	바나나½/우유(유기농)	떠먹는 요구르트	무항생제구운달걀/식혜	우영주먹밥/샤인머스켓	꿀-미숫가루/우유(유기농)
열량/단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16

* **알레르기 유발식품** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳참 - 알레르기나 피해야 할 식품이 있으면 어린이집으로 미리 통보바랍니다. (다른 식품으로 교체가능)

* 위 식단은 영아 1~2세 대상 1일 900kcal의 45% 기준으로 작성되었으며, 원에서의 총 섭취에너지와 단백질은 1일 20g이 하루의 기준입니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동 될 수 있습니다.(식품수급이 어려울 경우 다른 좋은 급식이나 간식으로 대체가능)

원산지	쌀 밥, 죽, 누룽지	배추김치(깍두기)		쇠고기		돼지고기	닭고기 오리고기	수산물				식육·어육 가공품		콩	
		배추무	고춧가루	국내산	수입산			고등어	오징어	가자미	삼치	참치(캔)	어육(어묵)	두부	순두부
	국내산(유기농)	국내산	국내산	한우 장조림 - 국내산육우	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산	원양산태평양	베트남산	국내산	국내산		

◎ 그 외 : 돈가스, 탕수육 - 국내산, 생선가스 - 국내산, 떡갈미, 미트볼(돼지, 닭고기) - 국내산, 베이컨(돼지고기) - 국내산, 스페인산, 볼어묵(오징어 - 칠레산, 생선살 - 베트남산), 진미채(오징어) - 페루산
 치킨너겟(닭고기) - 국내산, 동태, 코다리, 임연수 - 러시아산, 대구 - 미국산, 육포 - 돼지 국내산(유기농), 육포 - 소 돼지 국내산(유기농), 소세지 - 국내산, 핫바 - 생선살 베트남산

* **곰팡숲** 영아반 **달님..햇님** 색색... **풀잎** 그룹... **이슬**반 메뉴는 같으며, 자극적인 매운맛은 덜 맵고 짜게 하며, 더 잘게 자르거나 무르게 제공합니다.

* 그 날 한 남김 음식은 절대 다른 날 먹지 않습니다. ^^