2026년 11월 꿈땅숲 먹거리(식단표) "만 3 ~ 5세"

발행일 : 2026. 10. 16

작 성 : 서울시 영등포구 어린이급식관리지원센터 영양기획팀

	월	화	수	목	금
날 짜	2 – 장 준우 생일	3	4	5 – 권 준 생일	6
오전간식	사과(친환경, 유기농)	바나나	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 친환경홍합미역국(애호박맑은국) 애호박맑은국 쇠고기가지볶음 청경채나물 영유아깍두기	수수밥(잡곡밥) 열무된장국 돈육장조림 부추무침 영유아배추김치	[저염식단] 국없데이 두부소보로덮밥 북어실채무침 / 숭늉 양배추유자청샐러드 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) *긴놀이 친환경황태미역국(근대된장국) 닭살간장구이 파프리카새콤무침 배추김치(백김치)	쌀 밥 물만둣국 삼치살양념찜 들깨무나물 영유아깍두기
오후간식	유기농롤케이크/우유(유기농)	떠먹는 요구르트	찐고구마/샤이머스캣	step 1 팽이버섯크래미전	꿀-미숫가루/우유(유기농)
열량/단백질	591/24	593/27	598/25	615/27	624/26
날 짜	9	10 – 이 다엘 생일	11	12	13 – 김 도이 생일
오전간식	배(친환경, 유기농)	후레쉬번/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 미역장국 스크램블에그 브로콜리새우살볶음 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) 친환경새우미역국(감자챗국) 떡갈비구이 연근조림 영유아배추김치	콩나물밥 *양념장 아욱맑은국 닭살주물럭 짜먹는요구르트 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) *긴놀이 step 2 팽이버섯두부된장국 가자미살구이 얼갈이나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 *긴놀이 표고버섯미역국(시금치맑은국) 쇠고기당근조림 부추양파무침 영유아깍두기
오후간식	바나나	무항생제삶은달걀/매실차	핫도그/배	볶은우동	시리얼 2/우유(유기농)
열량/단백질	590/26	655/27	659/23	648/27	664/20
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	사과(친환경, 유기농)	바나나	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 무챗국 안동찜닭 숙주당근무침 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) 배추된장국 임연수살조림 애호박나물 영유아배추김치	수수밥(잡곡밥) 깻잎된장찌개 돈육두루치기 유기농 김구이 배추김치(백김치)	[저염식단] 국없데이 쇠고기자장밥 – 캠 프 어묵구이 양상추토마토샐러드 영유아깍두기	쌀 밥 느타리버섯맑은국 오리로스구이 쌈무무침 영유아깍두기
오후간식	잼모닝빵/우유(유기농)	떠먹는 요구르트	찐감자/식혜	프렌치토스트/샤이머스캣	유기농토마토
열량/단백질	624/21	551/25	653/26	614/26	546/25
날 짜	23 – 김 탄 생일	24	25	26	27 – 박 리우 , 이 로힘 생일
오전간식	배(친환경, 유기농)	핑거스틱/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요구르트	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 참치미역국(시래기된장국) 소불고기 시금치나물 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) 들깨수제비탕 돈육사태찜 자른미역줄기볶음 영유아배추김치	닭다리살김치볶음밥 미소장국 도토리묵무침 짜먹는요구르트 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) *긴놀이 오징어뭇국 두부조림 근대나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 *긴놀이 쇠고기미역국(가지된장국) 탕수육 *소스 step 3 팽이버섯무침 배추김치(백김치)
오후간식	바나나½/우유(유기농)	데친프랑크소시지	쑥갓어묵탕	꼬마주먹밥/배	시리얼 1/우유(유기농)
열량/단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	588/25
날 짜	30 – 양 리원 생일	♣ 11월 푸드브릿지 ♣			
오전간식	사과(친환경, 유기농)	< 팽 이 버 섯 > 팽이버섯은 칼로리는 낮지만, 식이섬유는 풍부하며, 항암효과, 장건강 증진(변비), 심혈관 질환, 스트레스 완화 항산화 효과, 다이어트 등 효능이 있다고 합니다.			
점 심	쌀 밥 친환경바지락미역국(유부콩나물국) 안매운닭갈비 열무된장무침 영유아깍두기	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침			
오후간식	유기농롤케이크/우유(유기농)				
열량/단백질	662/27				

*** 그 외 원산지 및 구입처안내**

* 유제품 - 우유 치즈 국내산(유기농, 친환경)
* 콩류(두부,콩비지) - 국내산(유기농), * 닭, 계란 - 국내산(무항생제)
* 쌀(누룽지,죽포함) - 국내산(유기농), * 농산물 – 초록마을, 푸드머스
* 배추· 깍두기김치 - 배추 무 고춧가루 : 국내산
* 빵 - 자연드림 뚜레주르 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. 그래놀라크랜베리 2. 그래놀라블루베리

* **알레르기 유발식품** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣 - 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	닭 고기 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 장조림 - 국내산육우	x	국내산	국내산	국내산		미국산	국내산	원양산태평양	베트남산	국내산	국내산

◎ 그 외 : 돈가스, 탕수육 - 국내산, 생선가스 - 국내산, 떡갈비, 미트볼(돼지, 닭고기) - 국내산, 베어컨(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

* 꿈땅숲 영아반 달님..햇님 새싹... 풀잎 구름... 이슬반 메뉴는 같으며, 자극적인 매운맛은 덜 맵고 짜게 하며, 더 잘게 자르거나 무르게 제공합니다.
* 그 날 한 남긴 음식은 절대 다른 날 먹지 않습니다. ^^

꿈땅숲어린이집

2026년 11월 꿈땅숲 먹거리(식단표) "만 1 ~ 2세"

발행일 : 2026. 10. 16

작 성 : 서울시 영등포구 어린이급식관리지원센터 영양기획팀

	월	화	수	목	금
날 짜	2 – 장 준우 생일	3	4	5 – 권 준 생일	6
오전간식	사과(친환경, 유기농)	바나나	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 친환경홍합미역국(애호박맑은국) 애호박맑은국 쇠고기가지볶음 청경채나물 영유아깍두기	수수밥(잡곡밥) 열무된장국 돈육장조림 부추무침 영유아배추김치	[저염식단] 국없데이 두부소보로덮밥 북어실채무침 / 숭늉 또는 숙주맑은국 양배추유자청샐러드 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) *긴놀이 친환경황태미역국(근대된장국) 닭살간장구이 파프리카새콤무침 배추김치(백김치)	쌀 밥 물만둣국 삼치살양념찜 들깨무나물 영유아깍두기
오후간식	유기농롤케이크/우유(유기농)	떠먹는 요구르트	찐고구마/샤이머스캣	step 1 팽이버섯크래미전	꿀-미숫가루/우유(유기농)
열량/단백질	591/24	593/27	598/25	615/27	624/26
날 짜	9	10 – 이 다엘 생일	11	12	13 – 김 도이 생일
오전간식	배(친환경, 유기농)	후레쉬번/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 미역장국 스크램블에그 브로콜리새우살볶음 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) 친환경새우미역국(감자챗국) 떡갈비구이 연근조림 영유아배추김치	콩나물밥 *양념장 아욱맑은국 닭살주물럭 짜먹는요구르트 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) *긴놀이 step 2 팽이버섯두부된장국 가자미살구이 얼갈이나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 *긴놀이 표고버섯미역국(시금치맑은국) 쇠고기당근조림 부추양파무침 영유아깍두기
오후간식	바나나	무항생제삶은달걀/매실차	핫도그/배	볶은우동	시리얼 2/우유(유기농)
열량/단백질	590/26	655/27	659/23	648/27	664/20
날 짜	16	17	18	19	20
오전간식	사과(친환경, 유기농)	바나나	치즈(유기농)/요구르트	배(친환경, 유기농)	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 무챗국 안동찜닭 숙주당근무침 영유아깍두기	차조밥(잡곡밥) 배추된장국 임연수살조림 애호박나물 영유아배추김치	수수밥(잡곡밥) 깻잎된장찌개 돈육두루치기 유기농 김구이 배추김치(백김치)	[저염식단] 국없데이 쇠고기자장밥 – 캠 프 어묵구이 양상추토마토샐러드 영유아깍두기	쌀 밥 느타리버섯맑은국 오리로스구이 쌈무무침 영유아깍두기
오후간식	잼모닝빵/우유(유기농)	떠먹는 요구르트	찐감자/식혜	프렌치토스트/샤이머스캣	유기농토마토
열량/단백질	624/21	551/25	653/26	614/26	546/25
날 짜	23 – 김 탄 생일	24	25	26	27 – 박 리우 , 이 로힘 생일
오전간식	배(친환경, 유기농)	핑거스틱/과일주스(유기농)	사과(친환경, 유기농)	치즈(유기농)/요구르트	사과(친환경, 유기농)
점 심	쌀 밥 참치미역국(시래기된장국) 소불고기 시금치나물 영유아깍두기	흑미밥(잡곡밥) 들깨수제비탕 돈육사태찜 자른미역줄기볶음 영유아배추김치	닭다리살김치볶음밥 미소장국 도토리묵무침 짜먹는요구르트 영유아깍두기	기장밥(잡곡밥) *긴놀이 새우살뭇국 또는 오징어뭇국 두부조림 근대나물 배추김치(백김치)	쌀 밥 *긴놀이 쇠고기미역국(가지된장국) 탕수육 *소스 step 3 팽이버섯무침 배추김치(백김치)
오후간식	바나나½/우유(유기농)	데친프랑크소시지	쑥갓어묵탕	꼬마주먹밥/배	시리얼 1/우유(유기농)
열량/단백질	587/26	697/29	529/20	594/25	588/25
날 짜	30 – 양 리원 생일	♣ 11월 푸드브릿지 ♣			
오전간식	사과(친환경, 유기농)	< 팽 이 버 섯 > 팽이버섯은 칼로리는 낮지만, 식이섬유는 풍부하며, 항암효과, 장건강 증진(변비), 심혈관 질환, 스트레스 완화 항산화 효과, 다이어트 등 효능이 있다고 합니다.			
점 심	쌀 밥 친환경바지락미역국(유부콩나물국) 안매운닭갈비 열무된장무침 영유아깍두기	step 1 : 팽이버섯크래미전 step 2 : 팽이버섯두부된장국 step 3 : 팽이버섯무침			
오후간식	유기농롤케이크/우유(유기농)				
열량/단백질	662/27				

*** 그 외 원산지 및 구입처안내**

* 유제품 - 우유 치즈 국내산(유기농, 친환경)
* 콩류(두부,콩비지) - 국내산(유기농), * 닭, 계란 - 국내산(무항생제)
* 쌀(누룽지,죽포함) - 국내산(유기농), * 농산물 – 초록마을, 푸드머스
* 배추· 깍두기김치 - 배추 무 고춧가루 : 국내산
* 빵 - 자연드림 뚜레주르 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. 그래놀라크랜베리 2. 그래놀라블루베리

* **알레르기 유발식품** ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑲잣 - 알레르기나 피해야 할 식품이 있으시면 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	닭 고기 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	국내산	국내산	국내산		미국산	국내산	원양산태평양	베트남산	국내산	국내산
				장조림 - 국내산육우											

◎ 그 외 : 돈가스, 탕수육 - 국내산, 생선가스 - 국내산, 떡갈비, 미트볼(돼지, 닭고기) - 국내산, 베어컨(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

* 꿈땅숲 영아반 달님...햇님 새싹... 풀잎 구름... 이슬반 메뉴는 같으며, 자극적인 매운맛은 덜 맵고 짜게 하며, 더 잘게 자르거나 무르게 제공합니다.
* 그 날 한 남긴 음식은 절대 다른 날 먹지 않습니다. ^^

꿈땅숲어린이집