

발행일 : 2026년 5월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)			
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 오이스틱	치즈(2)/ ★사과		★ 토마토(12)/우유(2)	☀ 찹쌀닭죽(15)			
점심	백미밥 유부된장국(5,6) 오리주물럭(5,6) 깻잎나물 (백)배추김치(9)	수수밥 애호박맑은국(5,6) 돈육메추리알장조림 (1,5,6,10) 숙주나물무침 백김치,깍두기(9)		★ 참외/우유(2)	찰쌀밥 열무맑은국(5,6) 소고기양배추조림(5,6,16) 김자반 백김치,깍두기(9)	흑미밥 아욱된장국(5,6) 돈육청경채볶음(5,6,10) 새콤무생채 (백)배추김치(9)		
오후간식	간장비빔국수(5,6)	채소주먹밥(5)		★ 찰감자/보리차	크로와상(1,2,5,6)/우유(2)			
열량(Kcal) /단백질(g)	405/15	399/14		398/14	435/17			
일자	8(월)	9(화)	10(수) 서울미래밥상	11(목)	12(금)			
오전간식	치즈(2)/ ★바나나	우유미숫가루(2,5,6)	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱	★ 참외/우유(2)	달걀부추죽(1)			
점심	기장밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 어묵볶음(5,6) (백)배추김치(9)	찰쌀밥 배추된장국(5,6) 돈육부추조림(5,6,10) 참나물무침 백김치,깍두기(9)	해물볶음밥(5,6,9,17,18) 미역국(5,6) 새송이버섯나물 (백)배추김치(9)	차조밥 소고기감자국(5,6,16) 돈육마파두부(5,6,10,18) 브로콜리숙회 (백)배추김치(9)	수수밥 근대된장국(5,6) 고등어무조림(5,6,7) 얼갈이무침 (백)배추김치(9)			
오후간식	★ 찰고구마/등굴레차	채소쌀국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)/옥수수차	NEW! 고기만두 (5,6,10,15,16)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)			
열량(Kcal) /단백질(g)	398/14	399/15	393/13	399/19	408/17			
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)			
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 당근스틱	★ 자른포도	★ 키위/우유(2)	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	애호박참깨죽(5,6)			
점심	찰쌀밥 시래기맑은국(5,6) ☀ 로제소스찜닭 (2,5,6,12,15,16,18) 오이나물 (백)배추김치(9)	기장밥 느타리버섯된장국(5,6) 돈육양배추볶음(5,6,10) 도토리묵무침(5,6) (백)배추김치(9)	돈육카레라이스 (2,5,6,10,12,15,18) 숙주나물무침국(5,6) 연근유자청무침 (백)배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 소불고기(5,6,16) 상추겉절이(5,6) 백김치,깍두기(9)	차조밥 우거지된장국(5,6) 생선가스(1,2,5,6) 김구이 (백)배추김치(9)			
오후간식	칼국수(5,6)	★ 찰단호박/우유(2)	연두부(5)/보리차	다진옥수수전(5,6)	후레쉬편(1,2,5,6)/우유(2)			
열량(Kcal) /단백질(g)	419/17	399/19	406/14	426/15	439/15			
일자	22(월) 서울미래밥상	23(화)	24(수) 세계음식의날	25(목)	26(금)			
오전간식	치즈(2)/ ★메론	우유미숫가루(2,5,6)	마시는요구르트(2)/ ★ 오이스틱	★ 자두/우유(2)	팽이버섯당근죽(5,6)			
점심	흑미밥 숙갓어묵국(5,6) 두부양념조림(5,6) 파프리카무침 (백)배추김치(9)	기장밥 콩나물국(5) 돈사태무찜(5,6,10) 맛살채소볶음(1,5,6,8,12) (백)배추김치(9)	닭살달걀말이(1,5,6,15) 얼갈이된장국(5,6) 가지나물(5,6) (백)배추김치(9)	수수밥 소고기부추국(5,6,16) 동그랑땡(1,5,6,10) 그린샐러드(5,6) (백)배추김치(9)	찰쌀밥 감자맑은국(5,6) 돈육양념찜(5,6,10) 취나물된장무침(5,6) 백김치,깍두기(9)			
오후간식	토마토소스리조토 (2,5,6,10,12,15,16,18)	볶음우동(5,6,18)	잔멸치주먹밥(5,6)/등굴레차	고구마맛탕(5)	호밀빵(1,2,5,6)/우유(2)			
열량(Kcal) /단백질(g)	406/15	420/17	410/20	426/16	414/16			
일자	29(월)	30(화)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!			
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱	치즈(2)/ ★참외	★	자연식품	  			
점심	차조밥 두부된장국(5,6) 당근달걀찜(1) 노각무침 (백)배추김치(9)	백미밥 들깨묵국(5,6) 안매운김치제육볶음 (5,6,9,10) 애호박나물(5) 백김치,깍두기(9)	☀	푸드브릿지 : 닭				
오후간식	수박화채(2)	물만두(1,5,6,10,15,16)	NEW!	그린테이블 : 닭살굴림만두				
열량(Kcal) /단백질(g)	408/18	394/19	서울미래밥상	서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법	
★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군·동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 닭살굴림만두 → 고기만두)★								
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑳갓 (야황산류는 표백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)							
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미,찰쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치	소고기	축산물			
	국내산	국내산	배추	고춧가루	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	수산물			수산 및 식육가공품				
	해물볶음밥 (오징어)	국내산	고등어	생선가스	명태·동태	동그랑땡 돼지고기		
국내산		국내산	러시아산	국내산				
*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룬지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 납치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어 및 부세								

센터와 기관이 함께 만드는 남남 식단을 소개합니다~!



식단 안내사항

- ※ 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 식품군 내의 동일한 조리법으로 대체할 수 있습니다.
- ※ 식단표 제공 후 식단이 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식일지or운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다.
- ※ 수산 및 식육가공품의 경우 원의 사정에 따라 수제 또는 완제품을 선택하여 사용해주시기 바랍니다.
- ※ 식단에 표기된 알레르기 유발물질의 번호와 원산지 표시란은 센터 레시피 기준으로 표기되어 있습니다. 식품 구입 시 식재료 표시사항의 알레르기 유발물질과 원산지 표시대상을 확인하시어 식단표에 표기되어 있는 내용과 다를 경우 추가로 표기하여 주시기 바랍니다.

식단 작성기준

※ 광진구 센터 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%입니다.

구분	연령	제공식단 열량(kcal)	단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
영아	1-2세	390~440 1일 900kcal의 평균 45% (만 3-5세 기준의 65%로 제공)	20	오전간식, 점심, 오후간식

식단 구성

구분	내용
★ 자연식품	비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공
🌈 푸드브릿지	편식 예방을 위해 제철 식재료를 선택하여 매주 1회 푸드브릿지를 활용한 식단 제공 * 식단표 하단 QR코드에 있는 푸드브릿지 통신문을 참고하여 활용해 주세요!
NEW! 그린테이블	친환경 저탄소 식재료를 활용한 신메뉴 매월 1회 제공 * 식단표 QR코드에 있는 그린테이블 통신문과 릴스를 참고해 주세요!
세계음식의 날	다양한 나라의 음식을 접할 수 있도록 년 2회(상·하반기) 세계음식을 레시피와 함께 제공
서울미래밥상	서울시가 제시한 건강하고 지속가능한 식생활 실천 지침에 따라 저염·저당, 잡곡, 채소, 단백질(해산물 및 생선)등으로 균형있게 구성한 식단 제공

대체 식단

구분	♣생일식단♣		
오전간식	메론		
점심	백미밥 감자미역국(5,6) 함박스테이크(1,5,6,10,12,16) 콩나물무침(5) (백)깍두기(9)	백미밥 닭살미역국(5,6,15) 돼지갈비찜(5,6,10) 시금치나물 (백)배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 소고기양송이버섯볶음(5,6,16) 양배추코울슬로(1,5) (백)깍두기(9)
오후간식	케이크(카스테라)(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal)/단백질(g)	424/16	421/17	401/15
원산지 표시대상	함박스테이크(돼지고기, 소고기)	닭고기, 돼지고기	소고기
구분	♣현장학습식단♣		
오전간식	수박		
점심	달걀양배추덮밥(1,5,6) 어묵볶음(5,6) (백)깍두기(9)	참치채소볶음밥(5,6,18) 고사리나물(5,6) (백)배추김치(9)	돈육골소스덮밥(5,6,10,18) 파프리카무침 (백)배추김치(9)
오후간식	소보로빵(1,2,4,5,6)/과채주스		
열량(Kcal)/단백질(g)	398/11	395/19	395/10
원산지 표시대상	-	참치(다랑어)	돼지고기

※ 생일찬치, 현장학습, 휴일의 경우 원의 사정에 맞게 식단을 선택하여 제공해주시기 바랍니다.

※ 생일 or 현장학습 or 대체휴일 식단을 식단표로 옮겨 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.

발행일 : 2026년 5월 20일

작성 : 기획영양팀

일자	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)		
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 오이스틱	치즈(2)/ ★ 사과		★ 토마토(12)/우유(2)	☀️ 찹쌀달죽(15)		
점심	백미밥 유부된장국(5,6) 오리주물럭(5,6) 깨잎나물 배추김치(9)	수수밥 애호박맑은국(5,6) 돈육메추리알장조림 (1,5,6,10) 숙주나물무침 깍두기(9)		찹쌀밥 열무맑은국(5,6) 소고기양배추조림(5,6,16) 김자반 깍두기(9)	흑미밥 아욱된장국(5,6) 돈육청경채볶음(5,6,10) 새콤무생채 배추김치(9)		
오후간식	간장비빔국수(5,6)	채소주먹밥(5)		★ 찐감자/보리차	크로와상(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal) /단백질(g)	624/24	614/22		612/22	669/27		
일자	8(월)	9(화)	10(수) 서울미래밥상	11(목)	12(금)		
오전간식	치즈(2)/ ★ 바나나	우유미숫가루(2,5,6)	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱	★ 참외/우유(2)	달걀부추죽(1)		
점심	기장밥 시금치맑은국(5,6) 채소달걀말이(1,5) 어묵볶음(5,6) 배추김치(9)	찹쌀밥 배추된장국(5,6) 돈육부추조림(5,6,10) 참나물무침 깍두기(9)	해물볶음밥(5,6,9,17,18) 미역국(5,6) 새송이버섯나물 배추김치(9)	흑미밥 소고기감자국(5,6,16) 돈육마파두부(5,6,10,18) 브로콜리숙회 배추김치(9)	수수밥 근대된장국(5,6) 고등어주조림(5,6,7) 얼갈이무침 배추김치(9)		
오후간식	★ 찐 고구마/등굴레차	채소쌀국수(5,6)	과일샐러드(5,6,12)/옥수수차	NEW! 고기만두 (5,6,10,15,16)	머핀(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal) /단백질(g)	612/22	614/24	605/20	614/30	627/26		
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)		
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 당근스틱	★ 포도	★ 키위/우유(2)	곡물시리얼(5,6)/우유(2)	애호박참깨죽(5,6)		
점심	찹쌀밥 시래기맑은국(5,6) ☀️ 로제소스찜닭 (2,5,6,12,15,16,18) 오이나물 배추김치(9)	기장밥 느타리버섯된장국(5,6) 돈육양배추볶음(5,6,10) 도토리묵무침(5,6) 배추김치(9)	돈육카레라이스 (2,5,6,10,12,15,18) 숙주나물무침(5,6) 연근유자청무침 배추김치(9)	백미밥 청경채맑은국(5,6) 소불고기(5,6,16) 상추겉절이(5,6) 깍두기(9)	차조밥 우거지된장국(5,6) 생선가스&타르소스 (1,2,5,6) 김구이 배추김치(9)		
오후간식	칼국수(5,6)	★ 찐 단호박/우유(2)	연두부&양념장(5,6)/보리차	다진옥수수전(5,6)	후레쉬번(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal) /단백질(g)	644/26	614/30	600/21	656/23	675/23		
일자	22(월) 서울미래밥상	23(화)	24(수) 세계음식의날	25(목)	26(금)		
오전간식	치즈(2)/ ★ 메론	우유미숫가루(2,5,6)	마시는요구르트(2)/ ★ 오이스틱	★ 자두/우유(2)	팽이버섯당근죽(5,6)		
점심	흑미밥 숙갓어묵국(5,6) 두부양념조림(5,6) 파프리카무침 배추김치(9)	기장밥 콩나물국(5) 돈사태무찜(5,6,10) 맛살채소볶음(1,5,6,8,12) 배추김치(9)	닭살달걀덮밥(1,5,6,15) 얼갈이된장국(5,6) 가지나물(5,6) 배추김치(9)	수수밥 소고기부추국(5,6,16) 동그랑땡(1,5,6,10) 그린샐러드(5,6) 배추김치(9)	찹쌀밥 감자맑은국(5,6) 돈육양념찜(5,6,10) 취나물된장무침(5,6) 깍두기(9)		
오후간식	토마토소스리조토 (2,5,6,10,12,15,16,18)	볶음우동(5,6,18)	잔멸치주먹밥(5,6)/등굴레차	고구마맛탕(5)	호밀빵(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal) /단백질(g)	607/23	647/26	614/30	679/25	637/25		
일자	29(월)	30(화)	광진구센터 식단 구성		바로 보러가기!		
오전간식	떠먹는요구르트(2)/ ★ 파프리카스틱	치즈(2)/ ★ 참외	★ 자연식품				
점심	차조밥 두부된장국(5,6) 당근달걀찜(1) 노각무침 배추김치(9)	백미밥 들깨묵국(5,6) 안매운김치제육볶음 (5,6,9,10) 애호박나물(5) 깍두기(9)	NEW! 푸드브릿지 : 닭	그린테이블 : 닭살굴림만두			
오후간식	수박화채(2)	물만두(1,5,6,10,15,16)	원산지 표시 대상 가공품				
열량(Kcal) /단백질(g)	628/29	606/29	서울미래밥상	서울미래밥상	푸드브릿지 통신문	그린테이블 통신문	그린테이블 조리방법
<p>★식재료는 수급 상황에 따라 동일식품군 동일조리법 내에서 변경이 가능합니다. (ex. 닭살굴림만두 → 고기만두)★</p>							
알레르기 유발식품	<p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (야황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.)</p>						
원산지 표시	쌀 및 죽 (흑미, 찹쌀포함)	콩 (두부, 순두부포함)	김치	소고기	축산물		
	국내산	국내산	국내산	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	수산물			한우	국내산	국내산	국내산
	해물볶음밥 (오징어)	고등어		생선가스	동그랑땡		
	국내산	국내산		명태·동태	돼지고기		
				러시아산	국내산		
<p>*원산지 표시 대상품목 (29종) -> 배추김치(원료 중 고춧가루 포함), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양 포함), 낫치, 조피불락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어 및 부세</p>							

센터와 기관이 함께 만드는 남남 식단을 소개합니다~!



식단 안내사항

- ※ 식자재 수급이 불가할 경우 시설 사정에 따라 동일 식품군 내의 동일한 조리법으로 대체할 수 있습니다.
- ※ 식단표 제공 후 식단이 변경될 경우에는 급간식시행기록(급식일지or운영일지)에 반드시 기재하고, 보호자에게 변경된 식단을 안내해 주시기 바랍니다.
- ※ 수산 및 식육가공품의 경우 원의 사정에 따라 수제 또는 완제품을 선택하여 사용해주시기 바랍니다.
- ※ 식단에 표기된 알레르기 유발물질의 번호와 원산지 표시란은 센터 레시피 기준으로 표기되어 있습니다. 식품 구입 시 식재료 표시사항의 알레르기 유발물질과 원산지 표시대상을 확인하시어 식단표에 표기되어 있는 내용과 다를 경우 추가로 표기하여 주시기 바랍니다.

식단 작성기준

※ 광진구 센터 제공 식단의 열량은 1일 에너지 필요추정량 대비 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%입니다.

구분	연령	제공식단 열량(kcal)	단백질(g/일)	끼니 및 간식 구성
유아	3-5세	600~680	1일 1400kcal의 평균 46%	오전간식, 점심, 오후간식

식단 구성

구분	내용
★ 자연식품	비타민과 무기질이 풍부한 과일과 채소의 영양소 파괴를 최소화한 자연 간식을 주 3회 이상 제공
🌈 푸드브릿지	편식 예방을 위해 제철 식재료를 선택하여 매주 1회 푸드브릿지를 활용한 식단 제공 * 식단표 하단 QR코드에 있는 푸드브릿지 통신문을 참고하여 활용해 주세요!
NEW! 그린테이블	친환경 저탄소 식재료를 활용한 신메뉴 매월 1회 제공 * 식단표 QR코드에 있는 그린테이블 통신문과 릴스를 참고해 주세요!
세계음식의 날	다양한 나라의 음식을 접할 수 있도록 년 2회(상·하반기) 세계음식을 레시피와 함께 제공
서울미래밥상	서울시가 제시한 건강하고 지속가능한 식생활 실천 지침에 따라 저염·저당, 잡곡, 채소, 단백질(해산물 및 생선)등으로 균형있게 구성한 식단 제공

대체 식단

구분	♣생일식단♣		
오전간식	메론		
점심	백미밥 감자미역국(5,6) 함박스테이크&소스 (1,5,6,10,12,16) 콩나물무침(5) 깍두기(9)	백미밥 닭살미역국(5,6,15) 돼지갈비찜(5,6,10) 시금치나물 배추김치(9)	백미밥 들깨미역국(5,6) 소고기양송이버섯볶음(5,6,16) 양배추코울슬로(1,5) 깍두기(9)
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유(2)		
열량(Kcal)/단백질(g)	630/25	647/26	652/23
원산지 표시대상	함박스테이크(돼지고기, 소고기)	닭고기, 돼지고기	소고기
구분	♣현장학습식단♣		
오전간식	수박		
점심	달걀양배추덮밥(1,5,6) 어묵볶음(5,6) 깍두기(9)	참치채소볶음밥(5,6,18) 고사리나물(5,6) 배추김치(9)	돈육굴소스덮밥(5,6,10,18) 파프리카무침 배추김치(9)
오후간식	소보로빵(1,2,4,5,6)/과채주스		
열량(Kcal)/단백질(g)	613/17	607/30	607/15
원산지 표시대상	-	참치(다랑어)	돼지고기

※ 생일잔치, 현장학습, 휴일의 경우 원의 사정에 맞게 식단을 선택하여 제공해주시기 바랍니다.

※ 생일 or 현장학습 or 대체휴일 식단을 식단표로 옮겨 사용할 경우 반드시 알레르기 표시 및 원산지 표시도 함께 변경하여 주시기 바랍니다.