

한빛 어린이집 2026년 9월 1-2세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 8. 14.
- 발행처 : 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금	토
날짜		1	2	3	4(푸드브릿지1)	5
오전간식		플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	당근스틱/우유②	단호박죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심		기장잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 달걀주물럭⑤④⑬ 청경채나물 (백)깍두기⑨	맛살달걀덮밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 열무맑은국⑤⑥ 청목무침⑤④ 후식-바나나 배추김치(백김치)⑨	차조잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 치커리나물⑤④ (백)깍두기⑨	백미밥 썩갠양파국⑤④ 메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	쌀국수⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨
오후간식		우영주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐고구마/우유②	만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	키위
열량(Kcal)/단백질(g)		408/19	396/13	391/16	439/17	389/13
날짜	7(서울미래밥상)	8(저염 day)	9(푸드브릿지2)	10	11	12
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	참깨죽	오이스틱/두유⑤	버섯죽⑤④	오렌지
점심	현미잡곡밥 콩가루배운장국⑤⑥ 새우살조림⑤④⑨ 가지나물 (백)깍두기⑨	보리잡곡밥 사태곰탕⑬ 스크램블에그①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 아욱된장국⑤④ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮ 후식-수박⑫ (백)깍두기⑨	수수잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬ 무나물⑤④ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 순두부백탕⑤⑥ (백)깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	과일샐러드②	찐감자/우유②	달걀주먹밥②⑤/ 보리차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑩/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	438/21	438/19	433/19	375/15	392/16	378/11
날짜	14(저당 day)	15	16 *생일식단*	17	18(푸드브릿지3)	19
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	수박(제철과일)	파프리카스틱/우유②	열무죽⑤④	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤④ (백)깍두기⑨	기장잡곡밥 미소장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑬⑮ 콘샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀정①②⑤⑥⑫⑬⑮ 양상추샐러드⑤⑥ (백)깍두기⑨	차조잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 콩나물⑤④ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 단호박범벅①⑤ (백)깍두기⑨	수제비⑤⑥ (추가)백미밥 맛살깨잎볶음 ①②⑤⑥⑧⑫ 배추김치(백김치)⑨
오후간식	양배추잡채⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥⑨/ 동굴레차	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	(방울)토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	404/19	440/20	380/15	390/18	439/15	381/14
날짜	21(서울미래밥상)	22	23	24	25(추석)	26
오전간식	사과/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	시래기죽⑤⑥	 ♡풍성한 한가위 보내세요♡		
점심	현미잡곡밥 애호박찌개⑤⑥ 두부구이⑤ 아욱나물⑤④ 배추김치(백김치)⑨	보리잡곡밥 팽이버섯된장국⑤④ 브로콜리달걀찜① 숙주무침⑤④ (백)깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 양배추맑은국⑤⑥ 동그랑땡①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 후식-단감 (백)깍두기⑨			
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/보리차	한과⑤/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	381/14	378/14	438/16			
날짜	28	29	30(푸드브릿지4)	◎ 알레르기 유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.		
오전간식	방울토마토⑫/ 치즈②	플레인요거트②	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑮			
점심	백미밥 부추된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤④ 배추김치(백김치)⑨	수수잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 달걀조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 우동장국⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 후식-바나나 (백)깍두기⑨			
오후간식	고구마맛탕⑤	유부초밥⑤⑥/ 메밀차③	찐단호박/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	428/15	429/19	412/14			

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우 ☒ 육우 ☐ 젖소 ☐		국내산	국내산	-	-	국내산	국내산
표시	수산/식육가공품									
	맛살(어육:외국산(미국, 인도), 계:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산, 소고기:호주산) 달걀정(닭고기):국내산		훈제오리:국내산 생선가스:러시아 동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)							

- ▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (9월 : 단호박)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ 보라색 : 저염 day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 주황색 : 저당 day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 한그릇 day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

* 9월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 감자'입니다.
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.

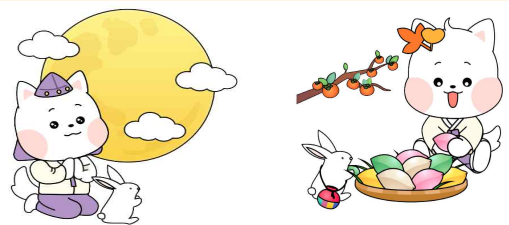
* 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.

* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

한빛 어린이집 2026년 9월 3-5세 식단표 (일반형)

- 발행일 : 2026. 8. 14.
- 발행처 : 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금	토
날짜		1	2	3	4(푸드브릿지1)	5
오전간식		플레인요거트②	크림스프②⑤⑥⑬⑭	당근스틱/우유②	단호박죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심		기장잡곡밥 콩나물된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	맛살달걀덮밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 열무맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 후식-바나나 배추김치⑨	차조잡곡밥 시래기된장국⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 치커리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓양파국⑤⑥ 메추리알돈육장조림 ①⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀국수⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		우영주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	찐고구마/우유②	만둣국 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	소보로빵①②④⑤⑥/ 우유②	키위
열량(Kcal)/단백질(g)		589/27	600/19	586/24	672/27	589/19
날짜	7(서울미래밥상)	8(저염day)	9(푸드브릿지2)	10	11	12
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	참깨죽	오이스틱/두유⑤	버섯죽⑤⑥	오렌지
점심	현미잡곡밥 콩가루배추된장국⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 가지나물 깍두기⑨	보리잡곡밥 사태곰탕⑬ 스크램블에그①⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	단호박카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 아욱된장국⑤⑥ 미트볼조림 ①⑤⑥⑩⑬⑭ 후식-수박⑫ 깍두기⑨	수수잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이①②⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 순두부백탕⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥	과일샐러드②	찐감자/우유②	달걀주먹밥②⑤/ 보리차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	약식⑤⑨/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	642/29	680/29	670/29	581/23	590/23	588/16
날짜	14(저당day)	15	16 *생일식단*	17	18(푸드브릿지3)	19
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	수박(제철과일)	파프리카스틱/우유②	열무죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장잡곡밥 미소장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑬⑭ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 닭강정①②⑤⑥⑫⑬⑭ 양상주샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	차조잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑫⑬ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑨	수제비⑤⑥ (추가)백미밥 맛살깻잎볶음 ①②⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨
오후간식	양배추잡채⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥⑨/ 등굴레차	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②	들기름메밀면③⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/ 우유②	(방울)토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	589/28	644/28	585/23	585/27	652/22	585/21
날짜	21(서울미래밥상)	22	23	24	25(추석)	26
오전간식	사과/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	시래기죽⑤⑥	 ♡풍성한 한가위 보내세요♡		
점심	현미잡곡밥 애호박찌개⑤⑥ 두부구이⑤ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리잡곡밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 브로콜리달걀찜① 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 양배추맑은국⑤⑥ 동그랑땡전 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 후식-단감 깍두기⑨			
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 옥수수수염차	찐감자/보리차	한과⑤/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	585/20	586/20	678/25	◎ 알레르기 유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.		
날짜	28	29	30(푸드브릿지4)			
오전간식	방울토마토⑫/ 치즈②	플레인요거트②	양송이스프 ②⑤⑥⑬⑭			
점심	백미밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 닭살조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육청경채덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 우동장국⑤⑥ 미역줄기볶음⑤ 참나물-바나나 깍두기⑨			
오후간식	고구마맛탕⑤	유부초밥⑤⑥/ 메밀차③	찐단호박/우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)	626/21	611/26	598/20			

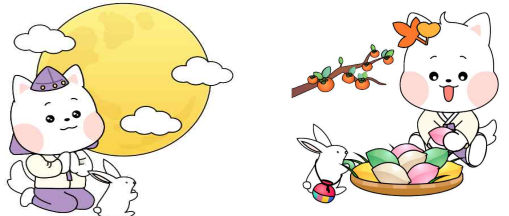
원산지	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우 ■ 육우 □ 젖소 □		국내산	국내산	-	-	국내산	국내산
수산/식육가공품										
표시	맛살(어육:외국산(미국, 인도), 계:국내산) 미트볼(돼지고기:국내산, 소고기:호주산) 닭강정(닭고기):국내산		훈제오리:국내산 생선가스:러시아 동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)							

- ▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (9월 : 단호박)
식행동 개선을 위해 주 1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ 보라색 : 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 주황색 : 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 한그릇day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

- * 9월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는 SMART UP 식재료 - 감자'입니다.
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길 바랍니다.
- * 서울미래밥상: 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- * 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.
1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

한빛 어린이집 2026년 9월 1-2세 식단표 (야간연장형)

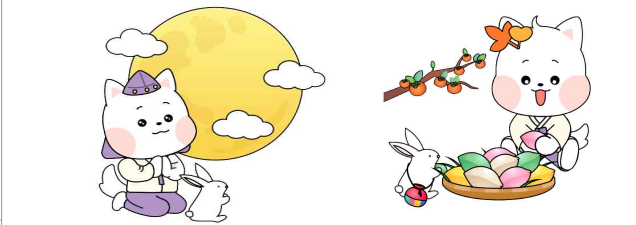
- 발행일 : 2026. 8. 14.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
저녁	* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	백미밥 채소육개장⑤⑥ 쇠고기잡살구이⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 치즈맛살오믈렛①②⑤⑥⑧⑫ 우렁나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 두부스테이크+소스①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ (고등어살엿장구이⑤⑥⑦) 시래기나물(백)깍두기⑨	안매운돈육김치볶음밥⑤⑥⑨⑩ 미역국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		254/7	226/10	252/10	247/11(259/12)	226/8
날짜	7	8	9	10	11	12
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 메추리알어묵볶음①⑤⑥ 썩갠무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 가지간소새우①⑤⑥⑨⑫ 배추나물(백)깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 당근무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 비빔만두①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ 아욱나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 무칫국⑤⑥ 치즈미트볼구이①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭ (삼치살조림⑤⑥) 유부무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	카레우동②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 훈제오리볶음①②⑤⑥⑬ 배추김치(백김치)⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	223/9	259/10	225/10	253/7	245/10(222/12)	223/12
날짜	14	15	16	17	18	19
저녁	백미밥 부추된장국⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑬⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기찜스테이크⑤⑥⑫⑬ 얼갈이나물⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨ 달걀국①⑤⑥ 후식-단감 배추김치(백김치)⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬⑮ 근대나물(백)깍두기⑨	생선가스덮밥①②⑤⑥ 얼무맑은국⑤⑥ (백)깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	228/8	243/10	231/10	244/10	246/9	232/10
날짜	21	22	23	24	25(추석)	26
저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ (백)깍두기⑨	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑫ 당근두부찌짐①⑤⑥ 애호박나물 배추김치(백김치)⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀감자볶음①⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ (백)깍두기⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	238/11	259/8	222/6			
날짜	28	29	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.		
저녁	백미밥 복어찜국⑤⑥ 동그랑땡조림①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 부추무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기참나물찜⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ (백)깍두기⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 달걀채소구이⑤⑬ 무생채 배추김치(백김치)⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	250/11	250/11	231/12			

원산지 표시	쌀 (밥, 찰쌀)	콩 (순두부, 두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젓소□		국내산	국내산	고등어:국내산	맛살(명태:러시아산) 두부스테이크:국내산 어묵(연육) 미트볼(돼지고기):국내산 훈제오리:국내산 생선가스:러시아 동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)	국내산	국내산

* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.
* 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.
* 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.
* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

* 위의 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

구분	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
저녁	* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	백미밥 채소육개장⑤⑥ 쇠고기잡살구이⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 우동장국⑤⑥ 치즈맛살오믈렛①②⑤⑥⑧⑫ 우영나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 두부스테이크+소스①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑯ (고등어살엿장구이⑤⑥⑦) 시래기나물깍두기⑨	안매운돈육김치볶음밥⑤⑥⑨⑫ 미역국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)		398/11	347/16	388/16	371/17(374/17)	385/13
날짜	7	8	9	10	11	12
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 메추리알어묵볶음①⑤⑥ 썩갠무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 가지간소새우①⑤⑥⑨⑫ 배추나물깍두기⑨	백미밥 애호박맑은국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 당근무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 비빔만두①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 무칫국⑤⑥ 치즈미트볼구이①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ (삼치살조림⑤⑥) 유부무침⑤⑥ 배추김치⑨	카레우동②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮ 훈제오리볶음①②⑤⑥⑬ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	343/13	394/14	351/16	390/10	388/16(350/20)	343/18
날짜	14	15	16	17	18	19
저녁	백미밥 부추된장국⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑬⑮ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	밥새우채소주먹밥⑤⑥⑨ 달걀국①⑤⑥ 후식-단감배추김치⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬⑮ 근대나물깍두기⑨	생선가스덮밥①②⑤⑥ 열무맑은국⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	347/12	373/15	355/16	375/15	382/14	365/15
날짜	21	22	23	24	25(추석)	26
저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 게살탕①⑤⑥⑧⑫ 당근두부찌짐①⑤⑥ 애호박나물배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀감자볶음①⑤⑥ 팽이버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	367/16	396/12	348/10			
날짜	28	29	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 * 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.		
저녁	백미밥 복어찜국⑤⑥ 동그랑땡조림①②⑤⑥⑧⑫⑬⑭⑮⑯ 부추무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기참나물찜⑤⑥⑬ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 달걀채소구이⑤⑬ 무생채배추김치⑨			
열량(Kcal)/단백질(g)	385/17	399/16	342/18			

원산지 표시	쌀 (밥, 찰쌀)	콩 (순두부, 두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젓소□		국내산	국내산	고등어:국내산	맛살(명태:러시아산) 두부스테이크:국내산 어묵(연육) 미트볼(돼지고기):국내산 훈제오리:국내산 생선가스:러시아 동그랑땡(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)	국내산	국내산

* 식자재를 추가하여 제공하는 경우 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터의 식단감수 없이 추가 제공 가능합니다.
* 영아에게 제공 시 김치 외 모든 메뉴에 고춧가루를 제외하여 제공할 것을 권장합니다.
* 조리 후 두 시간 이내 섭취되어야 하므로 점심에 제공된 밥을 남겨 저녁으로 제공하지 않기를 바랍니다.
* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 급식일지, 정보공개포털, 공개된 장소(게시판, 전자적형태)에 게시 및 안내 바랍니다.

* 위의 식단표는 **영양아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.
1-2세 - 센터 제공 열량: 220~260kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 - 센터 제공 열량: 340~400kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal