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

목3동 보듬이 어린이집 12개월 이상~2세 2026년 11월 식단표(일반형)

작성자 : 영양팀

		월	화	수 한그릇day	목	금	토
1	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	귤(제철과일)	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
	점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 백깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
	열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	433/13	375/14	440/16	405/12
2	날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지1)	13	14
	오전간식	단감/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	바나나	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
	점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치⑨
	오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
	열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18	428/17	375/17
3	날짜	16(푸드브릿지2)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
	오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
	점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 백깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
	열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	439/14	377/16	440/17	382/11
4	날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지3)	27	28
	오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	버섯죽	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
	점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
	열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	397/15	392/18	439/17	378/15
5	날짜	30					
	오전간식	귤/치즈②					
	점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨					
	오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
	열량(Kcal)/단백질(g)	424/20					

* 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 동의 없이 무단으로 수정 및 사용 할 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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

* 초록색으로 기입된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

	쌀 (밥 죽 현미 찹쌀 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치(백김치) 배추	배추김치(백김치) 고춧가루
원산지 표시	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□	-	국내산	국내산	-	새우살-베트남산 오징어-국내산 가자미살-미국산	동그랑땡 (돼지고기:국산) 미트볼 (닭고기,돼지고기:국산) 고기산적 (닭고기,돼지고기:국산) 참치캔(통조림):원양산 어묵 (연육) 외국산(베트남,미국,중국 등) 맛살 (연육):외국산 만두 (돼지고기:국산)	국내산	국내산

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (11월 : 청경채) ▷ 보라색 : 저염day ▷ 주황색 : 저당day

❥ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

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

목3동 보듬이 어린이집 3-5세 2026년 11월 식단표(일반형)

작성자 : 영양팀

		월	화	수 한그릇day	목	금	토
1	날짜	2	3	4	5	6	7
	오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	귤(제철과일)	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
	점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
	열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	630/19	586/21	658/23	590/17
2	날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지1)	13	14
	오전간식	단감/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	바나나	오이스틱/두유⑤	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
	점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 배추김치⑨
	오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	자른 포도
	열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27	622/24	588/28
3	날짜	16(푸드브릿지2)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
	오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
	점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 배추김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤ ⑥ 우동장국⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②	쌀과자/두유⑤
	열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24	585/16
4	날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지3)	27	28
	오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	버섯죽	당근스틱/두유⑤	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
	점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 배추김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미살찜⑤⑥ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②	바나나
	열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	589/22	589/26	678/27	585/25
5	날짜	30					
	오전간식	귤/치즈②					
	점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨					
	오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
	열량(Kcal)/단백질(g)	620/29					

* 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 동의 없이 무단으로 수정 및 사용 할 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.

◎ 알레르기유발식품 ◎

① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두
⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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

* 초록색으로 기입된 메뉴는 원의 내부사정으로 영양사가 작성한 식단표 외 추가 제공하는 메뉴이므로, 제시된 열량 및 단백질은 본 식단의 하위값에 해당됩니다.

	쌀 (밥 죽 현미 찹쌀 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치(백김치) 배추	배추김치(백김치) 고춧가루
원산지 표시	국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젖소□	-	국내산	국내산	-	새우살-베트남산 오징어-국내산 가자미살-미국산	동그랑땡 (돼지고기:국산) 미트볼 (닭고기,돼지고기:국산) 고기산적 (닭고기,돼지고기:국산) 참치캔(통조림):원양산 어묵 (연육) 외국산(베트남,미국,중국 등) 맛살 (연육):외국산 만두 (돼지고기:국산)	국내산	국내산

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (7월 : 청경채) ▷ 보라색 : 저염day ▷ 주황색 : 저당day

위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

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

목3동 보듬이 어린이집 2026년11월 이유식 식단표

작성자 : 영양팀

구분		월	화	수	목	금	토
날짜		2	3	4	5	6	7
오전	후기	으깬사과	치즈죽②	청경채죽	얼갈이죽	참깨죽	숙주죽
점심	중기	쇠고기당근죽⑯	달걀노른자아욱죽①	닭살고구마죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기파프리카죽⑯	달걀노른자양파죽①
	후기	쇠고기당근무른밥⑯	달걀노른자아욱무른밥①	닭살고구마무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯	달걀노른자양파무른밥①
	완료기	쇠고기당근진밥⑯	달걀아욱진밥①	닭살시래기진밥⑮	두부애호박진밥⑤	쇠고기콩나물진밥⑤⑯	달걀양파진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
날짜		9	10	11	12	13	14
오전	후기	당근죽	달걀노른자죽①	감자죽	흑임자죽	고구마죽	배추죽
점심	중기	두부시금치죽⑤	닭살미역죽⑮	쇠고기근대죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①	순두부당근죽⑤	닭살무죽⑮
	후기	두부시금치무른밥⑤	닭살미역무른밥⑮	쇠고기근대무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	순두부당근무른밥⑤	닭살무무른밥⑮
	완료기	두부시금치진밥⑤	닭살미역진밥⑮	쇠고기근대진밥⑯	달걀브로콜리진밥①	순두부당근진밥⑤	닭살무진밥⑮
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
날짜		16	17	18	19	20	21
오전	후기	으깬배	아욱죽	가지죽	파프리카죽	양파죽⑤⑥	김가루죽
점심	중기	쇠고기청경채죽⑯	달걀노른자버섯죽①	닭살채소죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	달걀노른자시금치죽①	두부브로콜리죽⑤
	후기	쇠고기청경채무른밥⑯	달걀노른자버섯무른밥①	닭살채소무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	달걀노른자시금치무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤
	완료기	쇠고기청경채진밥⑯	달걀버섯진밥①	닭살채소진밥⑮	쇠고기양배추진밥⑯	달걀시금치진밥①	두부브로콜리진밥⑤
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
날짜		23	24	25	26	27	28
오전	후기	오이죽	콩나물죽⑤	버섯죽	우엉죽	녹두죽	무죽
점심	중기	쇠고기감자죽⑯	닭살배추죽⑮	달걀노른자미역죽①	순두부청경채죽⑤	닭살근대죽⑮	쇠고기채소죽⑯
	후기	쇠고기감자무른밥⑯	닭살배추무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	순두부청경채무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮	쇠고기채소무른밥⑯
	완료기	쇠고기감자진밥⑯	닭살배추진밥⑮	달걀미역진밥①	순두부청경채진밥⑤	닭살근대진밥⑮	쇠고기채소진밥⑯
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②
날짜		30					
오전	후기	옥수수죽					
점심	중기	달걀노른자파프리카죽①					
	후기	달걀노른자파프리카무른밥①					
	완료기	달걀파프리카진밥①					
오후	중기	아기두유⑤					
	후기	치즈②					

* 어린이집에서 제공되는 이유식은 단백질 섭취가 가능하도록 작성하므로 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다.

* 양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터의 동의 없이 무단으로 수정 및 사용 할 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.

알레르기 유발가능 식품	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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

원산지 표시	쌀	쇠고기		돼지고기	식육가공품	닭고기	콩 (두부,순두부,연두부)
	밥, 죽, 찹쌀	국내산	외국산				
	국내산	한우☑육우□젖소□	-	-	-	국내산	국내산

❧ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

구분		월	화	수	목	금	토
날짜		2	3	4	5	6	7
열량(kcal) /단백질(g)	중기	127/5	165/7	110/5	151/7	117/5	174/8
	후기	240/8	292/10	236/10	251/9	240/9	285/10
날짜		9	10	11	12	13	14
열량(kcal) /단백질(g)	중기	106/4	156/8	127/5	174/8	101/4	152/9
	후기	223/8	295/13	257/9	286/11	241/8	252/11
날짜		16	17	18	19	20	21
열량(kcal) /단백질(g)	중기	116/5	174/8	107/5	173/8	129/5	152/7
	후기	214/8	287/10	251/10	284/11	241/8	255/10
날짜		23	24	25	26	27	28
열량(kcal) /단백질(g)	중기	128/5	152/9	119/4	144/7	106/5	173/8
	후기	263/9	254/11	246/8	253/9	238/10	261/10
날짜		30					
열량(kcal) /단백질(g)	중기	119/4					
	후기	246/8					

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

목3동 보듬이 어린이집

12개월이상~2세 2026년 11월 식단표 (야간연장형)

작성자 : 영양팀

		월	화	수	목	금	토
1	날짜	2	3	4	5	6	7
	저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 백김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 백김치⑨	백미밥 게살탕①②⑤⑥⑧⑫ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ 얼갈이나물 백깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥ ⑩ 백김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	257/8	225/10	257/10	255/8	241/11	223/11
2	날짜	9	10	11	12	13	14
	저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 훈제오리찜①②⑤⑥ ⑯ 콩나물무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑮ ⑱ 미역당근무침 백김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기우엉찜⑤⑥⑯ 근대나물 백깍두기⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 오이탕탕이 백김치⑨	안매운제육덮밥⑤⑥ ⑩ 다시마챗국⑤⑥ 백깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	251/9	244/14	238/13	253/9	251/9	233/10
3	날짜	16	17	18	19	20	21
	저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 백깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 백깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	250/7	237/9	243/12	260/11	224/11	259/11
4	날짜	23	24	25	26	27	28
	저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 무생채 백김치⑨	백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음⑤ 백깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 고기산적구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추무침⑤⑥ 백깍두기⑨	백미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 우엉나물⑤⑥ 백김치⑨	달걀삼색볶음밥①⑤ ⑥ 근대맑은국⑤⑥ 백깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	222/8	255/11	248/11	238/10	231/12	223/8
5	날짜	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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			* 어린이집에서 제공되는 이유식은 단백질 섭취가 가능하도록 작성하므로 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다 중복될 수 있습니다.	
	저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨					
	열량(Kcal)/단백질(g)	220/11					

	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치(백김치) 배추	배추김치(백김치) 고춧가루
원산지 표시	국내산	국내산	한우☑ 육우☐ 젖소☐	-	국내산	국내산	국내산	고등어-국산 오징어-국내산	닭강정-닭(국내산) 어묵-외국산(태국,베트남) 물만두-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기,소고기,닭고기(국내산) 맛살-연육(외국산)	국내산	국내산

❥ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.

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

목3동 보듬이 어린이집

3~5세 2026년 10월 식단표 (야간연장형)

작성자 : 영양팀

		월	화	수	목	금	토
1	날짜	2	3	4	5	6	7
	저녁	백미밥 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 감자오이샐러드①⑤ 배추김치⑨	백미밥 김팟국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑯ 양파나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 달걀당면부침①⑤⑥ 아욱무침 배추김치⑨	백미밥 게살탕①②⑤⑥⑧⑫ 비빔만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 시래기무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 임연수살구이⑤⑥ 얼갈이나물 깍두기⑨	칼국수⑤⑥ 돈육간장조림⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	257/8	225/10	257/10	255/8	241/11	223/11
2	날짜	9	10	11	12	13	14
	저녁	백미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 훈제오리찜①②⑤⑥ ⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 새우살조림⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 구운간장치킨⑤⑥⑮ ⑱ 미역당근무침 배추김치⑨	백미밥 감잣국⑤⑥ 쇠고기우엉찜⑤⑥⑯ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 깻잎된장국⑤⑥ 동그랑땡강정 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 오이탕탕이 배추김치⑨	안매운제육덮밥⑤⑥ ⑩ 다시마챗국⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	251/9	244/14	238/13	253/9	251/9	233/10
3	날짜	16	17	18	19	20	21
	저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 순두부양념찜⑤⑥ 고구마범벅①⑤ 깍두기⑨	쇠고기양파비빔밥 ⑤⑥⑯ 청경채된장국⑤⑥ 후식-귤 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 달걀채소볶음①⑤ 북어채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스찜 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 시금치국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑰ 가지무침⑤⑥ 배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	250/7	237/9	243/12	260/11	224/11	259/11
4	날짜	23	24	25	26	27	28
	저녁	백미밥 된장찌개⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 무생채 배추김치⑨	백미밥 쑥갓양팟국⑤⑥ 쇠고기데리야끼조림 ⑤⑥⑫⑯⑱ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 콩나물된장국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양송이맑은국⑤⑥ 고기산적구이 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부들깨탕⑤⑥ 가자미살조림⑤⑥ 우엉나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀삼색볶음밥①⑤ ⑥ 근대맑은국⑤⑥ 깍두기⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	222/8	255/11	248/11	238/10	231/12	223/8
5	날짜	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 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			* 어린이집에서 제공되는 이유식은 단백질 섭취가 가능하도록 작성하므로 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다 중복될 수 있습니다.	
	저녁	백미밥 무채된장국⑤⑥ 돼지고기수육+저염쌈장⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨					
	열량(Kcal)/단백질(g)	220/11					

	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치(백김치) 배추	배추김치(백김치) 고춧가루
원산지 표시	국내산	국내산	한우☑ 육우☐ 젖소☐	-	국내산	국내산	국내산	고등어-국산 오징어-국내산	닭강정-닭(국내산) 어묵-외국산(태국,베트남) 물만두-돼지고기(국내산) 떡갈비-돼지고기,소고기,닭고기(국내산) 맛살-연육(외국산)	국내산	국내산

❥ 위 식단은 원사정에 따라 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다.