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

구립 아인 어린이집
2026년 11월 1-2세 식단표

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	437/17	437/13	383/17	440/16
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18	428/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 백김치⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	381/16	439/19	439/14	377/16	440/17
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-방울토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	412/20	439/21	397/15	383/13	439/17
날짜	30				
오전간식	귤/치즈②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	424/20				

◎ 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

※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.

* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 순두부)	쇠고기 국내산	쇠고기 외국산	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치 배추	배추김치 고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우☐ 젖소☐	-	국내산	국내산	국내산	오징어:국내산	동그랑땡(닭고기):국내산 (돼지고기):국내산 미트볼(닭고기):국내산 (돼지고기):국내산 고기산적(닭고기):국내산 (돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어):원양산	국내산	국내산

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (11월 : 청경채)
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.

* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는SMART UP식재료-연근'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

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

구립 아인 어린이집
2026년 11월 3-5세 식단표

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분	월	화	수 한그릇day	목	금
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 임연수살조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	650/24	657/19	587/27	658/23
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 백김치⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27	622/24
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20
오전간식	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 북엇국⑤⑥ 삼색달걀찜① 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 백김치⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	589/24	634/27	680/21	586/25	640/24
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27
오전간식	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	뿌리채소영양밥+양념장 ⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-방울토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 백김치⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	밤식빵①②④⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	602/29	655/31	589/22	593/19	678/27
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 **※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.**			* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.
오전간식	귤/치즈②				
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨				
오후간식	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				
열량(Kcal)/단백질(g)	620/29				

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
			국내산	외국산						배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우☑ 육우☐ 젖소☐	-	국내산	국내산	국내산	오징어:국내산	동그랑땡(닭고기):국내산 (돼지고기):국내산 미트볼(닭고기):국내산 (돼지고기):국내산 고기산적(닭고기):국내산 (돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어):원양산	국내산	국내산

▷ 분홍색 : 푸드브릿지 (11월 : 청경채)
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.

* 11월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를 깨우는SMART UP식재료-연근'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

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

구립 아인 어린이집
2026년 11월 이유식 식단표

- 발행일 : 2026. 10. 15.
- 발행처 : 양천구어린이·사회복지급식관리지원센터
- 작성자 : 영양팀

구분		월	화	수	목	금
날짜		2	3	4	5	6
오전	초기	찹쌀미음	찹쌀미음	찹쌀미음	무미음	무미음
	후기	으깬사과	치즈죽②	청경채죽	얼갈이죽	참깨죽
	완료기	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽
점심	중기	쇠고기당근죽⑯	달걀노른자아욱죽①	닭살고구마죽⑮	두부애호박죽⑤	쇠고기파프리카죽⑯
	후기	쇠고기당근무른밥⑯	달걀노른자아욱무른밥①	닭살고구마무른밥⑮	두부애호박무른밥⑤	쇠고기파프리카무른밥⑯
	완료기	쇠고기당근진밥⑯	달걀아욱진밥①	닭살시래기진밥⑮	두부애호박진밥⑤	쇠고기콩나물진밥⑤⑯
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②
	완료기	프렌치토스트 ①②⑤⑥	무채주먹밥⑤⑥/보리차	찐고구마/우유②	쌀국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/우유②
날짜		9	10	11	12	13
오전	초기	애호박미음	애호박미음	애호박미음	당근미음	당근미음
	후기	당근죽	달걀노른자죽①	감자죽	흑임자죽	고구마죽
	완료기	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/두유⑤	고구마죽
점심	중기	두부시금치죽⑤	닭살미역죽⑮	쇠고기근대죽⑯	달걀노른자브로콜리죽①	순두부당근죽⑤
	후기	두부시금치무른밥⑤	닭살미역무른밥⑮	쇠고기근대무른밥⑯	달걀노른자브로콜리무른밥①	순두부당근무른밥⑤
	완료기	두부시금치진밥⑤	닭살미역진밥⑮	쇠고기근대진밥⑯	달걀브로콜리진밥①	순두부당근진밥⑤
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②
	완료기	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/둥굴레차	카스테라①②⑤⑥/우유②
날짜		16	17	18	19	20
오전	초기	감자미음	감자미음	감자미음	오이미음	오이미음
	후기	으깬배	아욱죽	가지죽	파프리카죽	양파죽
	완료기	배/치즈②	플레인요거트②	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥
점심	중기	쇠고기청경채죽⑯	달걀노른자버섯죽①	닭살채소죽⑮	쇠고기양배추죽⑯	달걀노른자시금치죽①
	후기	쇠고기청경채무른밥⑯	달걀노른자버섯무른밥①	닭살채소무른밥⑮	쇠고기양배추무른밥⑯	달걀노른자시금치무른밥①
	완료기	쇠고기청경채진밥⑯	달걀버섯진밥①	닭살채소진밥⑮	쇠고기양배추진밥⑯	달걀시금치진밥①
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②
	완료기	잼샌드위치①②⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/옥수수염차	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	호빵①②⑤⑥/우유②
날짜		23	24	25	26	27
오전	초기	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	고구마미음	고구마미음
	후기	오이죽	콩나물죽⑤	버섯죽	우엉죽	녹두죽
	완료기	자른 포도/치즈②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/두유⑤	녹두죽
점심	중기	쇠고기감자죽⑯	닭살배추죽⑮	달걀노른자미역죽①	순두부청경채죽⑤	닭살근대죽⑮
	후기	쇠고기감자무른밥⑯	닭살배추무른밥⑮	달걀노른자미역무른밥①	순두부청경채무른밥⑤	닭살근대무른밥⑮
	완료기	쇠고기감자진밥⑯	닭살배추진밥⑮	달걀미역진밥①	순두부청경채진밥⑤	닭살근대진밥⑮
오후	중기	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤	플레인요거트②	아기두유⑤
	후기	치즈②	플레인요거트②	치즈②	플레인요거트②	치즈②
	완료기	어묵탕⑤⑥	브로콜리짜장우동 ②⑤⑥⑩⑮⑯	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/보리차	밤식빵①②⑤⑥(④)/우유②
날짜		30				
오전	초기	브로콜리미음				
	후기	옥수수죽				
	완료기	귤/치즈②				
점심	중기	달걀노른자파프리카죽①				
	후기	달걀노른자파프리카무른밥①				
	완료기	달걀파프리카진밥①				
오후	중기	아기두유⑤				
	후기	치즈②				
	완료기	찐만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱				

* 이유식은 제공 가능한 식재료가 많지 않아 다소 중복될 수 있습니다.
* 원료 수급 사정으로 인한 식단 변경 시 변경된 메뉴를 식단표와 보육일지(or 급식운영일지)에 기록해야 합니다.
* ( )메뉴는 선택하여 사용 가능하며 메뉴 선택 후 알레르기 번호, 열량 및 단백질을 수정하여 사용하시기 바랍니다.

* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.

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

* 알레르기 반응 시 해당 이유식을 중단하고 다른 이유식으로 대체하며, 알레르기 반응이 일어난 식품은 완료기 이후 활용 권장합니다.
(단, 달걀 노른자의 경우 철분의 주요 급원이므로 달걀 흰자와 구분하여 이유식에 적극 활용 가능)

※ 괄호메뉴는 실제 제공할 메뉴를 선택 후 괄호를 삭제하시기 바랍니다.

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