

발행일: 2026. 6. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(3-5세)

날짜	<7월 푸드브릿지 주인공은 '파프리카'>		1(수) 그린Day	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	① 파프리카의 효능 : 파프리카는 비타민C가 풍부하여 여름철 더위 및 감기 예방에 도움을 주며, 특히 여름철 파프리카는 멜라닌 대사를 촉진 시켜 피부 건강에 도움을 줍니다. 또한, 고혈압과 같은 혈관 건강에도 도움을 주는 매우 훌륭한 식재료입니다.		당근스틱 떠먹는요구르트2	파프리카스프2,6	잘게 썬 방울토마토12,	우유2
점심	② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 ●STEP1. 파프리카의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 ●STEP2. 파프리카를 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 ●STEP3. 파프리카를 작게 잘라 제공 ●STEP4. 파프리카를 본 모양 그대로 제공		돈육숙주볶음밥5,6,10 가쓰오양파국5,6 양상추샐러드5,6 배추김치9	수수밥 버섯샤브국5,6 쇠고기가지구이5,16 시래기무침5,6 깍두기9	참쌀밥 복쌈국5,6 달걀토마토볶음1,5,12 머위대나물5,6 배추김치9	두부돈민찌덮밥5,6,10 다시마채국 배추김치9
오후간식			참치주먹밥5, 동굴레차	찐감자, 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 보리차
열량/단백질			658/26	645/24	620/29	596/23
날짜	6(월) 서울미래밥상DAY	7(화)	8(수) 그린Day	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	참외, 영유아용치즈2	미숫가루5	수박	쇠고기근대죽16	바나나	우유2
점심	기장밥 콩비지찌개5,9 임연수살조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	차조밥 새우살애호박국5,6,9 달걀파프리카찜1 고구마줄기볶음5,6 배추김치9	쇠고기채소비빔밥&양념장 5,6,16 근대된장국5,6 청포묵무침5,6 깍두기9	쌀밥 오이냉국5,6 간장찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 깍두기9	수수밥 열무된장국5,6 리구스스두부조림 2,5,6,10,12,15,16) 코울슬로1,5 배추김치9	모듬해물볶음밥5,6,9,18 얼갈이국5,6 깍두기9
오후간식	볶음우동5,6,18, 옥수수차	카스텔라1,2,6, 우유2	샌드위치1,2,6, 우유2	찐고구마, 우유2	삶은달걀1, 우유2	찐옥수수, 동굴레차
열량/단백질	633/27	612/26	641/24	636/23	608/27	596/26
날짜	13(월)	14(화)	15(수) 그린Day 초복 특식	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	수박	가지죽	잘게 썬 방울토마토12, 떠먹는요구르트2	당근스프2		우유2
점심	참쌀밥 쇠고기대파국5,6,16 달걀말이1,5 가지나물5,6 깍두기9	수수밥 두부찜국5,9 돈육불고기5,6,10 미역나물5,6 깍두기9	삼계탕15 미니밥 부추무침 배추김치9	차조밥 아욱된장국5,6 카레파마두부2,5,6 파프리카어묵볶음5,6 깍두기9		쇠고기버섯리조토2,16 맑은유부국5,6 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 우유2	옥수수식빵1,2,6, 우유2	냉메밀소바3,5,6,13	단호박범벅2, 우유2		찐감자, 매실차
열량/단백질	618/25	646/22	627/34	617/20		608/22
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 그린Day	23(목)	24(금) 중복 특식	25(토)
오전간식	사과	현미후레이크&우유2,5	잘게 썬 포도, 영유아용치즈2	바나나	수박	우유2
점심	쌀밥 시래기된장국5,6 오리주물럭5,6 삼색파프리카샐러드2 배추김치9	기장밥 맑은동태살국5,6 순두부찜&양념장5,6 숙갓나물5,6 배추김치9	오므라이스1,5,12 미소장국5,6 얼갈이무침5,6 깍두기9	차조밥 건새우미역국5,6,9 돈육장조림5,6,10 채소잡채5,6 배추김치9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 닭살데리야끼볶음5,6,15 숙주나물5,6 배추김치9	연두부달걀비빔밥1,5,6 파래김국5,6,13 깍두기9
오후간식	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	소보로빵1,2,4,6, 동굴레차	김밥볶음밥1,5,13, 보리차	케이크1,2,6, 우유2	채소전1,5,6, 우유2	찐단호박, 옥수수차
열량/단백질	634/25	618/22	631/22	643/25	640/30	597/19
날짜	27(월)	28(화)	29(수) 그린Day	30(목)	31(금) 서울미래밥상DAY	식단 만족도 조사
오전간식	오렌지	흑임자죽	오이스틱 떠먹는요구르트2	크림스프2,6	배, 영유아용치즈2	
점심	수수밥 감장국5,6 돈육우영볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	쌀밥 냉도토리묵사발5,6,9,13 쇠고기당면조림5,6,16 청경채무침5,6 깍두기9	오징어덮밥5,6,17 수제비국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	기장밥 미역국5,6 닭갈비5,6,15 양배추숙쌈 깍두기9	참쌀밥 콩나물국5 두부부침5,6 표고버섯볶음5 배추김치9	
오후간식	간장비빔국수5,6, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	달걀스크램블1,5, 동굴레차	찐옥수수, 우유2	잔멸치주먹밥5,6, 보리차	
열량/단백질	635/25	656/23	629/29	666/21	608/21	

★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의.

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	축산물					김치류 (깍두기포함)	
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식용가공품	배추 (얼갈이, 봄동)	고춧가루
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	베이컨	비엔나소시지	햄
					국내산 - 돼지고기	국내산 - 돼지고기 닭고기	국내산-돼지고기

원산지 표시	농산물				수산물			
	쌀(밥, 죽)	잡곡	콩(두부류)	오징어	생선	수산물가공품	수산물가공품	수산물가공품
	국내산	참쌀 - 국내산 찰수수 - 국내산 찰기장 - 국내산 차조 - 국내산	두부 - 국내산 연두부 - 국내산 순두부 - 국내산	콩비지-국내산 콩국수-국내산	오징어 - 국내산 오징어살채 - 페루산 진미채 - 페루산	참치캔 (가다랑어) 원양산	고등어, 꽃게 국내산	동태, 명태 러시아산

발행일: 2026. 6. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

날짜	<7월 푸드브릿지 주인공은 '파프리카'>		1(수) 그린Day	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	① 파프리카의 효능 : 파프리카는 비타민C가 풍부하여 여름철 더위 및 감기 예방에 도움을 주며, 특히 여름철 파프리카는 멜라닌 대사를 촉진시켜 피부 건강에 도움을 줍니다. 또한, 고혈압과 같은 혈관 건강에도 도움을 주는 매우 훌륭한 식재료입니다.		당근스틱 떠먹는요구르트2	파프리카스프2,6	잘게 썬 방울토마토12,	우유2
점심	② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 ●STEP1. 파프리카의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 ●STEP2. 파프리카를 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 ●STEP3. 파프리카를 작게 잘라 제공 ●STEP4. 파프리카를 본 모양 그대로 제공		돈육숙주볶음밥5,6,10 가쓰오양파국5,6 양상추샐러드5,6 배추김치9	수수밥 버섯샤브국5,6 쇠고기가지구이5,16 시래기무침5,6 깍두기9	참쌀밥 복쌈국5,6 달걀토마토볶음1,5,12 머위대나물5,6 배추김치9	두부돈민찌뎡뎡5,6,10 다시마햇국 배추김치9
오후간식			참치주먹밥5, 동굴레차	찐감자, 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 보리차
열량/단백질			427/17	420/14	403/18	384/15
날짜	6(월) 서울미래밥상DAY	7(화)	8(수) 그린Day	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	참외, 영유아용치즈2	미숫가루5	수박	쇠고기근대죽16	바나나	우유2
점심	기장밥 콩비지찌개5,9 임연수살조림5,6 시금치나물5,6 배추김치9	차조밥 새우살애호박국5,6,9 달걀파프리카찜1 고구마줄기볶음5,6 배추김치9	쇠고기채소비빔밥&양념장 5,6,16 근대된장국5,6 청포묵무침5,6 깍두기9	쌀밥 오이냉국5,6 간장찜닭5,6,15 콩나물무침5,6 깍두기9	수수밥 열무된장국5,6 리구스두부조림 2,5,6,10,12,15,16) 코를술로1,5 배추김치9	모듬해물볶음밥5,6,9,18 얼갈이국5,6 깍두기9
오후간식	볶음우동5,6,18, 옥수수차	카스텔라1,2,6, 우유2	샌드위치1,2,6, 우유2	찐고구마, 우유2	삶은달걀1, 우유2	찐옥수수, 동굴레차
열량/단백질	413/18	398/16	418/16	412/18	395/17	387/17
날짜	13(월)	14(화)	15(수) 그린Day 초복 특식	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	수박	가지죽	잘게 썬 방울토마토12, 떠먹는요구르트2	당근스프2		우유2
점심	참쌀밥 쇠고기대파국5,6,16 달걀말이1,5 가지나물5,6 깍두기9	수수밥 두부찜국5,9 돈육불고기5,6,10 미역나물5,6 깍두기9	삼계탕15 미니밥 부추무침 배추김치9	차조밥 아욱된장국5,6 카레파파두부2,5,6 파프리카어묵볶음5,6 깍두기9		쇠고기버섯리조토2,16 맑은유부국5,6 백김치(배추김치9)
오후간식	햇케이크1,2,5,6, 우유2	옥수수식빵1,2,6, 우유2	냉메밀소바3,5,6,13	단호박범벅2, 우유2		찐감자, 매실차
열량/단백질	402/16	421/15	408/22	401/13		393/14
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 그린Day	23(목)	24(금) 중복 특식	25(토)
오전간식	사과	현미후레이크&우유2,5	잘게 썬 포도, 영유아용치즈2	바나나	수박	우유2
점심	쌀밥 시래기된장국5,6 오리주물럭5,6 삼색파프리카샐러드2 배추김치9	기장밥 맑은동태살국5,6 순두부찜&양념장5,6 숙갓나물5,6 배추김치9	오므라이스1,5,12 미소장국5,6 얼갈이무침5,6 깍두기9	차조밥 건새우미역국5,6,9 돈육장조림5,6,10 채소잡채5,6 배추김치9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 닭살데리야끼볶음5,6,15 숙주나물5,6 배추김치9	연두부달걀비빔밥1,5,6 파래김국5,6,13 깍두기9
오후간식	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	소보로빵1,2,4,6, 동굴레차	김밥볶음밥1,5,13, 보리차	케이크1,2,6, 우유2	채소전1,5,6, 우유2	찐단호박, 옥수수차
열량/단백질	412/16	402/17	411/15	437/15	413/19	387/13
날짜	27(월)	28(화)	29(수) 그린Day	30(목)	31(금) 서울미래밥상DAY	식단 만족도 조사
오전간식	오렌지	흑임자죽	오이스틱 떠먹는요구르트2	크림스프2,6	배, 영유아용치즈2	
점심	수수밥 감자국5,6 돈육우렁볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	쌀밥 냉도토리묵사발5,6,9,13 쇠고기당면조림5,6,16 청경채무침5,6 깍두기9	오징어덮밥5,6,17 수제비국5,6 애호박나물5,6 배추김치9	기장밥 미역국5,6 닭갈비5,6,15 양배추숙쌈 깍두기9	참쌀밥 콩나물국5 두부부침5,6 표고버섯볶음5 배추김치9	
오후간식	간장비빔국수5,6, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	달걀스크램블1,5, 동굴레차	찐옥수수, 우유2	잔멸치주먹밥5,6, 보리차	
열량/단백질	414/15	427/15	409/19	411/17	394/14	
식단안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의. 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					
1-2세 배식 시 유의사항	★ 고기류, 나물류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 과채류 : 배식 시, 한 입 크기로 잘게 잘라서 제공 ★ 면류 : 잘게 잘라서 숟가락으로 떠먹을 수 있도록 제공		★ 서류 : 배식 시, 충분히 으개서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ 매추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공			

원산지 표시	축산물					김치류 (깍두기포함)			
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	배추 (얼갈이, 봄동)		고춧가루	
	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	베이컨 국내산 - 돼지고기	비엔나소시지 국내산 - 돼지고기 닭고기	햄 국내산-돼지고기	스팸 돈육,외국산,국내산	국내산
					함박스테이크-국내산 돼지고기, 쇠고기/돈까스-국내산 돼지고기/치킨너겟치킨까스-국내산 닭고기 / 미트볼-국내산 돼지고기, 닭고기/샌드위치햄-국내산 돼지고기/떡갈비-국내산 돼지고기				국내산

원산지 표시	농산물				수산물				
	쌀(밥, 죽)	잡곡	콩(두부류)	오징어	생선	수산물가공품			
	국내산	참쌀 - 국내산 찰수지 - 국내산 찰기장 - 국내산 차조 - 국내산	두부 - 국내산 연두부 - 국내산 순두부 - 국내산	콩비지-국내산 콩국수-국내산	오징어 - 국내산 오징어살채 - 페루산 진미채 - 페루산	참치캔 (가다랑어) 원양산	고등어, 꽃게 국내산	동태, 명태 러시아산	생선까스(명태)-러시아산 해물완자-오징어,칠레,페루산 어묵 - 연육(중국산,베트남산) 마살 - 연육(외국산) 가쓰오부시(장국)-인도네시아산