

발행일: 2026. 5. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

날짜	1(월)	2(화)	3(수) 지방선거	4(목)	5(금)	6(토) 현충일																																						
오전간식	사과	♣️두부애호박죽5	<div>제9회</div> <div>전국동시지방선거</div> <div>소중한 한 표 우리의 미래를 바꿉니다</div> <div></div>	파프리카스틱, 떡먹는(플레인)요구르트2	참외, 영유아용치즈2	<div></div> <div>현충일</div>																																						
점심	찰쌀밥 ★두부탕국5,6 달걀채소오믈렛1,2,5 비름나물 백김치(배추김치9)	차조밥 유부장국5,6 미트볼참스테이크 5,6,10,12,16,18 호박익나물 깍두기9		쌀밥 달걀국1,5,6 돈육잡채5,6,10 브로콜리흑임자버무리 1,5,6 백김치(배추김치9)	기장밥 청경채사브국5,6 순살삼치구이5,6 콩나물무침5,6 깍두기9																																							
오후간식	찐단호박, 우유2	팬케이크1,2,5,6, 우유2		들기름막국수3,5,6,13	양송이스프2,6																																							
열량/단백질	386/16	445/14		438/17	383/18																																							
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 그린Day	11(목)	12(금)	13(토)																																						
오전간식	키위	오이스틱, 떡먹는(플레인)요구르트2	토마토12	쌀시리얼&우유2	바나나, 우유2	우유2																																						
점심	수수밥 모듬어묵탕5,6 달걀가지볶음5,6,15 무나물 백김치(배추김치9)	쌀밥 다시마탕국 돈육수육5,6,10 청상추나물5,6 백김치(배추김치9)	♣️달걀애호박볶음밥1,5,6 닭곰탕15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 머위된장국5,6 ★두부조림5,6 감자채당근볶음5,6 백김치(배추김치9)	찰쌀밥 들깨배춧국5,6 쇠고기양파찜5,6,16 오이나물 깍두기9	달걀가라아게덮밥 5,6,15,18 황태국5,6 백김치(배추김치9)																																						
오후간식	찐고구마, 우유2	참치채소전1,5,6, 옥수수차	곡물식빵1,2,6, 우유2	게맛살주먹밥1,5,6,8, 둥굴레차	참깨죽5,6	밤만쥬2,5,6, 보리차																																						
열량/단백질	394/17	397/22	425/18	418/14	408/16	382/18																																						
날짜	15(월)	16(화)	17(수) 그린Day	18(목) 서울미래밥상Day	19(금) 단오 특식	20(토)																																						
오전간식	참외	얼갈이죽	●잘게 썬 포도	단고스틱, 떡먹는(플레인)요구르트2	수박우유화채2	우유2																																						
점심	기장밥 얼갈이된장국5,6 돈육두루치기5,6,10 새송이버섯나물5,6 깍두기9	찰쌀밥 ♣️애호박죽국9 ★두부강정5,6,12 근대나물5,6 백김치(배추김치9)	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,5 깍두기9	수수밥 숙주국5,6 가지미우조림5,6 과일사라다2 백김치(배추김치9)	차조밥 육개장5,6,16 달걀냉채5,6,15 고구마줄기볶음5,6 백김치(배추김치9)	달걀짜장밥1,2,5,6 우거지된장국5,6 백김치(배추김치9)																																						
오후간식	찐감자, 우유2	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	모닝빵1,2,6, 우유2	★연두부&양념장5,6	크림스프2,6	깨찰빵1,2,6, 둥굴레차																																						
열량/단백질	392/16	426/13	405/13	389/22	399/17	392/14																																						
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 그린Day	25(목)	26(금)	27(토)																																						
오전간식	복숭아11	●잘게 썬 방울토마토12, 떡먹는(플레인)요구르트2	바나나	사과, 영유아용치즈2	오이스틱, 떡먹는(플레인)요구르트2	우유2																																						
점심	쌀밥 콩나물국5 쇠고기양배추볶음5,6,16 명엽채조림5,6 깍두기9	수수밥 팽이장국5,6 해물완자구이1,5,6,9,17 삼색파프리카볶음5,6 백김치(배추김치9)	달걀비빔밥5,6,15 ★순두부김치국5,6,13 열무나물5,6 백김치(배추김치9)	찰쌀밥 감자된장국5,6 달걀브로콜리스크램블1,5 우영채조림5,6 백김치(배추김치9)	기장밥 수제비국5,6 안매운돈육김치찜9,10 ♣️애호박나물5,6 깍두기9	쇠고기파인애플필라프 5,6,16,18 미니우동5,6,13 백김치(배추김치9)																																						
오후간식	찐단호박, 우유2	잔치국수5,6,13	크로와상1,2,6, 우유2	새우살로제리조토 2,5,6,9,12,15,16,18, 보리차	달걀죽1	팔빵1,2,6, 옥수수차																																						
열량/단백질	398/17	391/18	399/16	435/15	419/16	394/15																																						
날짜	29(월) 서울미래밥상Day	30(화)	<6월 푸드브릿지 주인공은 '애호박'>			식단 만족도 조사																																						
오전간식	수박	누룽지죽	<div>① 애호박의 효능 : 애호박은 주성분인 당질과 비타민 A와 C가 풍부하여 소화 흡수가 잘 되기 때문에 회복기의 환자나 소화력이 약한 아이들 영양식이나 이유식으로 사용하기에 매우 훌륭한 식재료입니다. 또한 칼륨과 미네랄, 식이섬유가 풍부하여 건강에 매우 유익합니다.</div> <div>② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공</div> <div>🍌STEP1. 애호박의 형태를 알아볼 수 있도록 제공</div> <div>🍌STEP2. 애호박을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공</div> <div>🍌STEP3. 애호박을 작게 잘라 제공</div> <div>🍌STEP4. 애호박을 본 모양 그대로 제공</div>			<div></div>																																						
점심	차조밥 맑은오징어국5,6,17 ★들기름두부구이5 부추나물5,6 깍두기9	기장밥 아욱된장국5,6 달걀데리야끼조림 5,6,15,18 잔멸치볶음5,6 백김치(배추김치9)																																										
오후간식	찐감자, 우유2	찐어묵5,6, 우유2																																										
열량/단백질	387/17	428/22																																										
식단안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 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 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																																											
<table><tr><th colspan="3">쌀(백미·현미·흑미·잡곡)</th><th colspan="2">콩</th><th colspan="2">배추김치</th><th rowspan="2">쇠고기</th><th rowspan="2">돼지고기</th><th rowspan="2">닭고기</th><th rowspan="2">오리고기</th><th colspan="3">수산물</th></tr><tr><th>밥·죽·누룽지</th><th>두부</th><th>연/순두부</th><th>콩비지</th><th>배추</th><th>고춧가루</th><th>오징어</th><th>고등어</th><th>명태/동태</th></tr><tr><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>-</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>한우</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>-</td><td>국내산</td><td>-</td><td>-</td></tr></table>							쌀(백미·현미·흑미·잡곡)			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	오징어	고등어	명태/동태	국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	국내산	-	-
쌀(백미·현미·흑미·잡곡)			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물																																	
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	오징어					고등어	명태/동태																																
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	-	국내산	-	-																														
<table><tr><th colspan="5">식육가공품</th><th colspan="5">수산물가공품</th></tr><tr><td colspan="5">미트볼참스테이크(미트볼(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)) 달걀가라아게덮밥(가라아게(닭고기: 국내산))</td><td colspan="5">참치채소전(참치(다랑어: 월양산)) 해물완자구이(해물완자(오징어: 외국산))</td></tr></table>							식육가공품					수산물가공품					미트볼참스테이크(미트볼(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)) 달걀가라아게덮밥(가라아게(닭고기: 국내산))					참치채소전(참치(다랑어: 월양산)) 해물완자구이(해물완자(오징어: 외국산))																						
식육가공품					수산물가공품																																							
미트볼참스테이크(미트볼(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)) 달걀가라아게덮밥(가라아게(닭고기: 국내산))					참치채소전(참치(다랑어: 월양산)) 해물완자구이(해물완자(오징어: 외국산))																																							
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 ★ 메주리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공																																					