

발행일: 2026. 5. 15.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 일반식(3-5세)

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, 떠먹는(플레인)요구르트2	참외, 영유아용치즈2	<div></div> <div>현충일</div>						
점심	찰쌀밥 ♣️두부탕국5,6 달걀채소오물렛1,2,5 비름나물 배추김치9	차조밥 유부장국5,6 미트볼참스테이크 5,6,10,12,16,18 호박잎나물 깍두기9		쌀밥 달걀국1,5,6 돈육잡채5,6,10 브로콜리흑임자버무리 1,5,6 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	603/27	685/20		677/25	600/30							
날짜	8(월)	9(화)	10(수) 그린Day	11(목)	12(금)	13(토)						
오전간식	키위	오이스틱 떠먹는(플레인)요구르트2	토마토12	쌀시리얼&우유2	바나나, 우유2	우유2						
점심	수수밥 모듬어묵탕5,6 닭살가지볶음5,6,15 무생채 배추김치9	쌀밥 다시마채국 돈육수육5,6,10 청상추나물5,6 배추김치9	♣️달걀애호박볶음밥1,5,6 닭곰탕15 양배추나물5,6 깍두기9	차조밥 머위된장국5,6 ♣️두부조림5,6 감자채당근볶음5,6 배추김치9	찰쌀밥 들깨배춧국5,6 쇠고기양파찜5,6,16 오이나물 깍두기9	닭살가라아게덮밥 5,6,15,18 황태국5,6 배추김치9						
오후간식	찐고구마, 우유2	참치채소전1,5,6, 옥수수차	곡물식빵1,2,6, 우유2	게맛살주먹밥1,5,6,8, 동굴레차	참깨죽5,6	밤만주2,5,6, 보리차						
열량/단백질	621/31	615/37	656/24	651/21	630/26	594/28						
날짜	15(월)	16(화)	17(수) 그린Day	18(목) 서울미래밥상Day	19(금) 단오 특식	20(토)						
오전간식	참외	얼갈이죽	●잘게 썬 포도	당근스틱 떠먹는(플레인)요구르트2	수박우유화채2	우유2						
점심	기장밥 얼갈이된장국5,6 돈육두루치기5,6,10 새송이버섯나물5,6 깍두기9	찰쌀밥 ♣️애호박젓국9 ♣️두부강정5,6,12 근대나물5,6 배추김치9	쇠불고기덮밥5,6,16 미역국5,6 콘샐러드1,5 깍두기9	수수밥 숙주국5,6 가자미무조림5,6 과일사라다2 배추김치9	차조밥 육개장5,6,16 닭살냉채5,6,15 고구마줄기볶음5,6 배추김치9	달걀짜장밥1,2,5,6 우거지된장국5,6 배추김치9						
오후간식	찐감자, 우유2	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	모닝빵1,2,6, 우유2	♣️연두부&양념장5,6	크림스프2,6	깨찰빵1,2,6, 동굴레차						
열량/단백질	606/26	658/19	628/20	604/36	618/28	607/22						
날짜	22(월)	23(화)	24(수) 그린Day	25(목)	26(금)	27(토)						
오전간식	복숭아11	●잘게 썬 방울토마토12, 짜먹는요구르트2	바나나	사과, 영유아용치즈2	오이스틱 떠먹는(플레인)요구르트2	우유2						
점심	쌀밥 콩나물국5 쇠고기양배추볶음5,6,16 명엽채조림5,6 깍두기9	수수밥 팽이장국5,6 해물완자구이1,5,6,9,17 삼색파프리카볶음5,6 배추김치9	닭살비빔밥5,6,15 ♣️순두부김국5,6,13 열무나물5,6 배추김치9	찰쌀밥 감자된장국5,6 달걀브로콜리스크램블1,5 우영채조림5,6 배추김치9	기장밥 수제비국5,6 안매운돈육김치찜9,10 ♣️애호박나물5,6 깍두기9	쇠고기파인애플필라프 5,6,16,18 미니우동5,6,13 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	650/24	606/28	618/24	675/22	649/25	610/22						
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 다쳐 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 닭살데리야끼조림 5,6,15,18 잔멸치볶음5,6 배추김치9										
오후간식	찐감자, 우유2	찐어묵5,6, 우유2										
열량/단백질	603/27	661/36				♣️저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시						
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.											
쌀(백미·현미·흑미·잡곡)		콩		배추김치		수산물						
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어	고등어	명태/동태
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	-	국내산	-	-
식육가공품						수산물가공품						
미트볼참스테이크(미트볼(닭고기: 국내산, 돼지고기: 국내산))						참치채소전(참치(다랑어: 원양산))						
닭살가라아게덮밥(가라아게(닭고기: 국내산))						해물완자구이(해물완자(오징어: 외국산))						