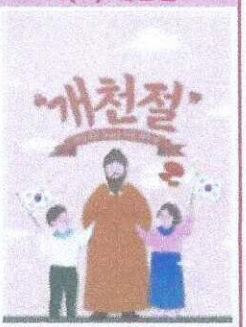
송파구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행일: 2026. 9. 15.
작성자 : 영양팀

2026 10월 식단

송파키즈 지구 건강 일반식(1-2세)

해피어린이집

날짜	식단 만족도 조사	<10월 푸드브릿지 주인공은 '단호박'>	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식			★두부양파죽5	골드키위, 영유아용치즈2	
점심		① 단호박의 효능 : 각종 비타민과 무기질이 풍부하게 함유되어 있으며, 베타카로틴의 함량이 높습니다. 또한 단호박의 비타민과 무기질은 체내 콜레스테롤 수치를 낮춰주며 항산화 기능을 하여 피부노화를 방지합니다. 비타민C와 수분 함량이 높고 섬유질도 풍부하여 피로 회복과 변비 예방에도 도움을 줍니다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이 [illegible] 다양한 음식 제공 STEP1. 단호박의 형태를 알아볼 수 STEP2. 단호박을 작게 다져 다른 재료와 [illegible] STEP3. 단호박을 작게 잘라 제공 STEP4. 단호박을 모양 그대로 제공	차조밥 얼갈이된장국5,6 치즈달걀말이1,2,5 맛살숙주나물1,5,6,8 백김치	기장밥 닭개장5,6,15 해물동그랑땡구이 1,5,6,9,17,18 근대나물5,6 깍두기9	
오후간식	★ 저탄소 식물성 단백질 메뉴 표시		찐감자, 우유2	김가루주먹밥13, 옥수수차	
열량/단백질			397/16	415/20	

날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 그린Day	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		♣단호박죽	바나나	양송이스프2,6		우유2
점심		수수밥 배추된장국5,6 쇠고기방울토마토볶음 5,12,16 애호박나물5,6 깍두기9	닭살짜장덮밥2,5,6,15 콩나물국5 마카로니샐러드1,5,6 백김치	쌀밥 미역국5,6 돈육가지찜5,6,10 팽이버섯전1,5 깍두기9		간장오징어비빔밥5,6,17 다시마챗국 백김치(배추김치9)
오후간식		우유식빵1,2,6, 우유2	달걀볶이1,5,6, 우유2	찐고구마, 우유2		찐감자, 보리차
열량/단백질		433/15	413/19	428/13		385/16

날짜	12(월) 서울미래밥상DAY	13(화)	14(수) 그린Day	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	●잘게 썬 샤인머스캣, 영유아용치즈2	★연두부&참깨소스1,5,6	오이스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	돈육아욱죽10	사과	우유2
점심	차조밥 시래기국5,6 고등어구이5,6,7 도토리묵무침5,6 깍두기9	기장밥 쇠고기뭇국5,6,16 달걀스크램블1,5 부추나물5,6 백김치	돈육양배추볶음밥5,6,10 아욱된장국5,6 잔멸치조림5,6 깍두기9	찹쌀밥 청경채샤브국5,6 쇠고기당면조림5,6,16 연근유자청무침 백김치	수수밥 새우살완탕국1,5,6,9 ♣훈제오리단호박찜5,6 얼갈이나물5,6 백김치	★두부가라아게덮밥 1,5,6 가쓰오장국5,6 백김치(배추김치9)
오후간식	잔치국수5,6,13	롤케이크1,2,6, 우유2	치킨너겟1,2,5,6,15, 둥굴레차	감자범벅1,5, 우유2	잼샌드위치1,2,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 두유5 (꿀호떡1,2,5,6, 두유5)
열량/단백질	409/19	425/15	434/21	440/15	428/15	416/14

날짜	19(월)	20(화)	21(수) 그린Day	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	감귤, 떠먹는(플레인)요구르트2	근대죽	●잘게 썬 방울토마토12	채소스프2,6	배, 영유아용치즈2	우유2
점심	쌀밥 근대된장국5,6 제육볶음5,6,10 오이무침 백김치	차조밥 맑은숙주국5,6 쇠고기함박스테이크 1,5,6,10,12,16 참나물무침5,6 깍두기9	★두부소보로비빔밥5,6 수제비국5,6 고사리나물5,6 백김치	기장밥 애호박된장국5,6 닭갈비5,6,15 명엽채조림5,6 백김치	찹쌀밥 북엇국5,6 삼색달걀찜1 배추나물 깍두기9	돈육굴소스필라프 5,6,10,18 게살국1,5,6,8 깍두기9
오후간식	♣단호박채전1,5,6, 옥수수차	치즈빵1,2,6, 우유2	핫도그1,2,6,10,15, 우유2	찐고구마, 우유2	쇠고기볶음우동5,6,16,18, 둥굴레차	찐감자, 옥수수차 (찐밤, 옥수수차)
열량/단백질	426/17	437/12	409/15	436/17	413/21	384/15

날짜	26(월)	27(화)	28(수) 그린Day	29(목)	30(금) 서울미래밥상DAY	31(토)
오전간식	오곡시리얼&우유2,5	사과	파프리카스틱, 떠먹는(플레인)요구르트2	흑임자죽	단감	우유2
점심	수수밥 들깨버섯국5,6 안동찜닭5,6,15 무나물 백김치	찹쌀밥 ★두부장국5,6 새우살채소볶음5,6,9 미역줄기나물5,6 백김치	쇠고기콩나물밥&양념장 5,6,16 어묵국5,6 감자조림5,6 백김치	쌀밥 달걀팟국1,5,6 돈까스&소스1,5,6,10,12,16 양배추샐러드1,5,12 깍두기9	기장밥 꽃게된장국5,6,8 ★두부찹쌀구이5 시금치나물5,6 깍두기9	닭곰탕15 미니밥 상추무침 깍두기9
오후간식	유부볶음밥5,6,18, 보리차	찐빵1,2,6, 우유2	물만두1,5,6,10, 옥수수차	♣찐단호박, 우유2	치즈우유파스타2,6	모닝빵1,2,6, 두유5
열량/단백질	435/17	414/19	409/19	443/15	430/17	383/21

식단안내 ★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다.
1.난류 2.우유2 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·찹쌀) 밥·죽·누룽지	콩 두부	콩 연/순두부	콩 콩비지	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 오징어	수산물 고등어	수산물 꽃게
국내산	국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

식육가공품

훈제오리단호박찜[훈제오리(오리: 국내산)]
쇠고기함박스테이크[함박스테이크(쇠고기: 국내산, 돼지고기: 국내산)]
돈까스&소스[돈까스(돼지고기: 국내산)]

수산물가공품

해물동그랑땡구이[해물동그랑땡(오징어: 외국산)]
두부장국[미소된장: 일본산]

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 으깨서 제공, 목이 메지 않도록 물·음료와 함께 제공
★ 메추리알, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공