

발행일: 2026. 8. 14.

작성자: 영양팀

송파키즈 지구 건강 혼합식(1-2세)

식단 만족도 조사		1(화)	2(수) 그린Day	3(목)	4(금)	5(토)	
오전간식		배	바나나	달걀알걀이죽15	●잘게 썬 거봉	쇠고기스프2,6,16	
점심		수수밥 감자미역국5,6 돈육채소찜5,6,10 들깨무나물 백김치9	돈육불고기볶음밥5,6,10 열무된장국5,6 청포묵김무침5,6,13 백김치9	차조밥 수제비국5,6 돈육잡스테이크 5,6,12,16,18 아욱나물5,6 백김치	참쌀밥 다시마챗국 쇠고기우영볶음5,6,16 양배추숙쌈 깍두기9	★순두부강된장덮밥5,6 안매운김치국9 깍두기9	
오후간식		케이크1,2,6, 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 우유2	팬케이크1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 우유2	
열량/단백질		410/16	411/18	445/16	426/15	402/14	
날짜	7(월)	8(화)	9(수) 그린Day	10(목)	11(금) 서울미래밥상DAY	12(토)	
오전간식	복숭아11, 떠먹는플레인요구르트2	달걀참나물죽15	바나나, 영유아용치즈2	◆당근스프2	배	감자스프2,6	
점심	차조밥 달걀대파국5,6,15 고등어조림5,6,17 참나물무침5,6 백김치9	쌀밥 비름나물된장국5,6 돈육강장1,5,6,10 고사리나물5,6 깍두기9	달걀하이라이스밥 1,2,5,6,12 쇠고기탕국5,6,16 오이나물 백김치9	수수밥 근대된장국5,6 달걀새송이버섯볶음 5,6,15 연근흑임자버무리1,5,6 백김치9	기장밥 동태살부추국5,6 ★두부두루치기5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 매생이국5,6 백김치9	
오후간식	★햄채소볶음밥5,6,10, 보리차	카스테라1,2,6, 우유2	비빔국수5,6, 동굴레차	찐고구마, 우유2	애호박채전5,6, 우유2	머핀1,2,6, 우유2	
열량/단백질	435/19	432/14	441/16	423/15	400/19	416/13	
날짜	14(월)	15(화)	16(수) 그린Day	17(목)	18(금)	19(토)	
오전간식	오렌지, 영유아용치즈2	청경채죽	파프리카스틱, 떠먹는플레인요구르트2	달걀죽15	사과	양파스프2,6	
점심	참쌀밥 모듬어묵탕5,6 두부채소등그랑뎡1,5,6 청경채나물5,6 백김치9	수수밥 콩가루알걀이국5,6 쇠고기알감자조림5,6,16 가지나물5,6 깍두기9	◆달걀당근볶음밥5,6,15 깨끗된장국5,6 진미채조림5,6,17 백김치9	기장밥 미역국5,6 ★두부구이5 달걀달걀볶음1,5,6,15 깍두기9	차조밥 황태국5,6 돈육시래기찜5,6,10 브로콜리숙회 깍두기9	달걀장조림비빔밥1,5,6 미소장국5,6 백김치9	
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18, 옥수수차	모닝빵1,2,6, 우유2	쌀국수6 보리차	찐단호박, 우유2	샌드위치1,2,5,6,10,12, 우유2	찐고구마, 우유2	
열량/단백질	423/16	417/15	444/23	431/19	422/22	422/13	
날짜	21(월)	22(화) 서울미래밥상DAY	23(수) 추석특식	24(목) 추석 연휴	25(금) 추석	26(토) 추석 연휴	
오전간식	쌀시리얼&우유2	누룽지죽, 바나나	배, 영유아용치즈2				
점심	기장밥 애호박젓국9 훈제오리볶음5 들깨무나물 백김치9	차조밥 배추된장국5,6 생선까스1,5,6 ★시금치두부무침5,6 깍두기9	쌀밥 만둣국1,5,6,10 쇠불고기5,6,16 취나물볶음 백김치9				
오후간식	◆당근잡채5,6, 동굴레차	크로와상1,2,6, 우유2	유과5, 식혜				
열량/단백질	399/12	449/16	440/16				
날짜	28(월)	29(화)	30(수) 그린Day	<9월 푸드브릿지 주인공은 '당근'> ① 당근의 효능 : 당근에는 녹황색 식품에 함유된 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에도 도움을 주는 건강식품으로 꼽는다. 베타카로틴은 체내 흡수되면 비타민 A로 전환되는데, 특히 눈 건강에 좋으며, 이외에도 항산화 작용으로 노화 방지 및 암 예방에 도움을 준다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 🥕 STEP1. 당근의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 🥕 STEP2. 당근을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 🥕 STEP3. 당근을 작게 잘라 제공 🥕 STEP4. 당근을 모양 그대로 제공			
오전간식	사과	돈육우거지죽10	◆당근스틱, 떠먹는플레인요구르트2				
점심	수수밥 우거지된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 코울슬로1,5 백김치9	참쌀밥 버섯샤브국5,6 닭다리살유장찜5,6,15 파프리카볶음5,6 백김치9	★두부채소비빔밥5,6 대구살양파국5,6 고구마범벅1,2,5 깍두기9				
오후간식	★두부텐더1,5,6, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	쌀국수16				
열량/단백질	427/18	422/16	433/17				
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.자 ※ 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	고등어
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품				수산물이공품			
햄채소볶음밥[햄(돼지고기: 국내산)] 훈제오리볶음[훈제오리(오리: 국내산)] 샌드위치[햄(돼지고기: 국내산)]				진미채조림[진미채(오징어: 페루산)] 미소장국[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 매지 않도록 물·음료와 함께 제공 ★ 메주리얼, 방울토마토 : 세로방향으로 작게 썰고 가급적 껍질 제거 후 제공		

발행일: 2026. 8. 14.

작성자 : 영양팀

송파키즈 지구 건강 혼합식(3-5세)

날짜	식단 만족도 조사		1(화)	2(수) 그린Day	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식			배	바나나	달걀알걀이죽15	●잘게 썬 거봉	쇠고기스프2,6,16
점심			수수밥 감자미역국5,6 돈육채소찜5,6,10 들깨무나물 배추김치9	돈육볼고기볶음밥5,6,10 열무된장국5,6 청포묵김부침5,6,13 배추김치9	차조밥 수제비국5,6 돈육잡스테이크 5,6,12,16,18 아욱나물5,6 배추김치9	참쌀밥 다시마젓국 쇠고기우영볶음5,6,16 양배추숙쌈 깍두기9	★순두부강원장덮밥5,6 안매운김치국9 깍두기9
오후간식	★	자연소식물성 단백질 메뉴 표시	케이크1,2,6, 우유2	치즈스틱1,2,5,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 우유2	팬케이크1,2,5,6, 우유2	찐단호박, 우유2
영양/단백질			631/20	637/27	686/24	660/22	625/21
날짜	7(월)		8(화)	9(수) 그린Day	10(목)	11(금) 서울미래밥상DAY	12(토)
오전간식	복숭아11, 떠먹는플레인요구르트2		달걀참나물죽15	바나나, 영유아용치즈2	◆당근스프2	배	감자스프2,6
점심	차조밥 달걀대파국5,6,15 고등어조림5,6,17 참나물무침5,6 배추김치9		쌀밥 비름나물된장국5,6 돈육강정1,5,6,10 고사리나물5,6 깍두기9	달걀하이라이스밥 1,2,5,6,12 쇠고기탕국5,6,16 오이나물 배추김치9	수수밥 근대된장국5,6 달걀새송이버섯볶음 5,6,15 연근흑임자버무리1,5,6 배추김치9	기장밥 동태살부춧국5,6 ★두부두루치기5,6 콩나물무침5,6 깍두기9	쇠고기무밥&양념장 5,6,16 매생이국5,6 배추김치9
오후간식	★햄채소볶음밥5,6,10, 보리차		카스테라1,2,6, 우유2	비빔국수5,6, 동굴레차	찐고구마, 우유2	애호박채전5,6, 우유2	머핀1,2,6, 우유2
영양/단백질	674/30		670/22	681/24	660/22	624/30	650/20
날짜	14(월)		15(화)	16(수) 그린Day	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	오렌지, 영유아용치즈2		청경채죽	파프리카스틱, 떠먹는플레인요구르트2	달걀죽15	사과	양파스프2,6
점심	잡쌀밥 모듬어묵탕5,6 두부채소등그랑뎡1,5,6 청경채나물5,6 배추김치9		수수밥 콩가루알걀이국5,6 쇠고기알감자조림5,6,16 가지나물5,6 깍두기9	◆달걀당근볶음밥5,6,15 깍두기된장국5,6 진미채조림5,6,17 배추김치9	기장밥 미역국5,6 ★두부구이5 달걀달걀볶음1,5,6,15 깍두기9	차조밥 황태국5,6 돈육시래기찜5,6,10 브로콜리숙회 깍두기9	달걀장조림비빔밥1,5,6 미소장국5,6 배추김치9
오후간식	로제스파케티 2,5,6,12,15,16,18, 옥수수차		모닝빵1,2,6, 우유2	쌀국수 16 보리차	찐단호박, 우유2	샌드위치1,2,5,6,10,12, 우유2	찐고구마, 우유2
영양/단백질	649/25		650/25	682/34	665/30	653/33	656/20
날짜	21(월)		22(화) 서울미래밥상DAY	23(수) 추석특식	24(목) 추석 연휴	25(금) 추석	26(토) 추석 연휴
오전간식	쌀시리얼&우유2		누룽지죽, 바나나	배, 영유아용치즈2			
점심	기장밥 애호박젓국9 훈제오리볶음5 들깨무나물 배추김치9		차조밥 배추된장국5,6 생선까스1,5,6 ★시금치두부무침5,6 깍두기9	쌀밥 만둣국1,5,6,10 쇠불고기5,6,16 취나물볶음 배추김치9			
오후간식	◆당근잡채5,6, 동굴레차		크로와상1,2,6, 우유2	유과5, 식혜			
영양/단백질	616/17		690/24	680/26			
날짜	28(월)		29(화)	30(수) 그린Day	<9월 푸드브릿지 주인공은 '당근'> ① 당근의 효능 : 당근에는 녹황색 식품에 함유된 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에도 도움을 주는 건강식품으로 꼽는다. 베타카로틴은 체내 흡수되면 비타민 A로 전환되는데, 특히 눈 건강에 좋으며, 이외에도 항산화 작용으로 노화 방지 및 암 예방에 도움을 준다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공 🥕 STEP1. 당근의 형태를 알아볼 수 있도록 제공 🥕 STEP2. 당근을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공 🥕 STEP3. 당근을 작게 잘라 제공 🥕 STEP4. 당근을 모양 그대로 제공		
오전간식	사과		돈육우거지죽10	◆당근스틱, 떠먹는플레인요구르트2			
점심	수수밥 우거지된장국5,6 돈육주물럭5,6,10 코울슬로1,5 배추김치9		잡쌀밥 버섯샤브국5,6 닭다리살유장찜5,6,15 파프리카볶음5,6 배추김치9	★두부채소비빔밥5,6 대구살양파국5,6 고구마범벅1,2,5 깍두기9			
오후간식	★두부텐더1,5,6, 우유2		호밀빵1,2,6, 우유2	쌀국수16			
영양/단백질	661/27		655/25	671/26			
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.자* ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						
날짜	공		배추김치		수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품					수산물가공품		
햄채소볶음밥[햄(돼지고기: 국내산)] 훈제오리볶음[훈제오리(오리: 국내산)] 샌드위치[햄(돼지고기: 국내산)]					진미채조림[진미채(오징어: 페루산)] 미소장국[미소된장: 일본산]		

날짜	식단 만족도 조사	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)						
저녁	 QR코드를 촬영하여 참여해주세요!	차조밥 불어묵국5,6 간장제육볶음5,6,10 열무나물5,6 배추김치9	수수밥 콩가루아욱국5,6 쇠고기채소찜5,6,16 애호박볶음5,6 깍두기9	참쌀밥 다시마양파국5,6 닭살굴소스볶음5,6,15,18 열갈이나물5,6 깍두기9	쌀밥 맑은오징어국5,6,17 들기름두부구이5 감자범벅1,5 배추김치9						
	영양/단백질	401/19	388/18	360/21	395/13						
날짜	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)						
저녁	참쌀밥 미소장국5,6 쇠고기양배추볶음5,6,16 우엉조림5,6 배추김치9	기장밥 미역국5,6 고등어구이5,6,17 복숭아요거트샐러드2,11 배추김치9	차조밥 맑은고사리육개장5,6 돈육수육5,6,10 비름나물무침 배추김치9	쌀밥 달걀파국1,5,6 쇠고기오이볶음5,6,16 김구이13 깍두기9	수수밥 새송이된장국5,6 닭갈비5,6,15 근대나물5,6 배추김치9						
	영양/단백질	372/13	387/18	387/20	394/19	366/21					
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)						
저녁	차조밥 콩나물국5 동태살양념찜5,6 부추나물5,6 깍두기9	쌀밥 청경채샤브국5,6 달걀치즈오믈렛1,2,5 어묵볶음5,6 배추김치9	수수밥 두부전골5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 알감자버터구이2 깍두기9	기장밥 카레소스2,5,6 닭살양파구이5,15 깻잎나물5,6 배추김치9	참쌀밥 단호박된장국5,6 두부조림5,6 맛살미역무침1,5,6,8 깍두기9						
	영양/단백질	360/23	401/17	410/14	400/19	379/16					
날짜	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) 추석연휴	25(금) 추석						
저녁	쌀밥 시래기된장국5,6 돈육브로콜리찜스테이크 5,6,10,12,16,18 사과샐러드2 배추김치9	수수밥 무채국5,6 훈제오리찜5,6 애호박나물5,6 배추김치9	참쌀밥 시금치된장국5,6 생선까스조림1,5,6 배추나물 깍두기9								
	영양/단백질	390/15	387/12	404/16							
날짜	28(월)	29(화)	30(수)	<9월 푸드브릿지 주인공은 '당근'> ① 당근의 효능 : 당근에는 녹황색 식품에 함유된 베타카로틴 성분이 풍부해서 면역력을 높여주고 각종 질환 예방에도 도움을 주는 건강식품으로 꼽는다. 베타카로틴은 체내 흡수되면 비타민 A로 전환되는데, 특히 눈 건강에 좋으며, 이외에도 항산화 작용으로 노화 방지 및 암 예방에 도움을 준다. ② 푸드브릿지 : 같은 재료를 이용하여 단계별로 다양한 음식 제공  STEP1. 당근의 형태를 알아볼 수 있도록 제공  STEP2. 당근을 작게 다져 다른 재료와 함께 제공  STEP3. 당근을 작게 잘라 제공  STEP4. 당근을 모양 그대로 제공							
저녁	쇠고기당근볶음밥5,6,16 맑은유부국5,6 채소비빔만두1,5,6,10 배추김치9	차조밥 양배추된장국5,6 돈육두루치기5,6,10 우거지나물5,6 깍두기9	쌀밥 안매운김치국9 닭살파프리카볶음5,6,15 버섯나물5,6 깍두기9								
	영양/단백질	409/17	374/15			362/24					
식단 안내	★ 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·잡곡)	콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추					고춧가루	오징어	고등어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
식육가공품						수산물가공품					
훈제오리찜[훈제오리(오리: 국내산)]						미소장국[미소된장: 일본산]					