

발행일: 2026. 6. 15.

작성자 : 영양팀 조리사 : 마향화

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 촉진 시켜 피부 건강에 도움을 줍니다. 또한, 고혈압과 같은 혈관 건강에도 도움을 주는 매우 훌륭한 식재료입니다.		당근스틱 떠먹는요구르트2	♣파프리카스프2,6	키위	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 복엇국5,6 달걀토마토볶음1,5,12 머위대나물5,6 백김치	★두부돈민짜덮밥5,6,10 다시마채국 백김치
오후간식			참치주먹밥5, 등굴레차	찐옥수수, 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	복숭아11	쇠고기근대죽16	바나나	우유2
점심	기장밥 ★콩비지찌개5,9 임연수살조림5,6 시금치나물5,6 백김치	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 ★식물성대구소스두부조림5,6,12 코울슬로1,5 백김치	모듬해물볶음밥5,6,9,18 얼갈이국5,6 깍두기9
오후간식	볶음우동5,6,18, 옥수수차	카스텔라1,2,6, 우유2	샌드위치1,2,6, 우유2	찐감자, 우유2	삶은달걀1, 우유2	찐옥수수, 등굴레차
열량/단백질	413/18	398/16	418/16	412/18	395/17	387/17
날짜	13(월)	14(화)	15(수) 생일식단	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)
오전간식	멜론	가지죽	포도	당근스프2		우유2
점심	참쌀밥 쇠고기대파국5,6,16 달걀말이1,5 가지나물5,6 깍두기9	수수밥 ★두부찜국5,9 돈육불고기5,6,10 미역나물5,6 깍두기9	수수밥 쇠고기미역국5,6,16 훈제오리단호박찜5,6 근대나물5,6 깍두기9	차조밥 아욱된장국5,6 ★카레마파두부2,5,6 ♣파프리카어묵볶음5,6 깍두기9		쇠고기버섯리조또2,16 맑은유부국5,6 백김치
오후간식	핫케이크1,2,5,6, 우유2	밤식빵1,2,6, 우유2	케이크1,2,6, 우유2	단호박범벅2, 우유2		찐감자, 매실차
열량/단백질	402/16	421/15	411/13	401/13		393/14
날짜	20(월)	21(화)	22(수) 그린Day	23(목)	24(금) 중복 특식	25(토)
오전간식	사과	오트밀&우유2	●잘게 썬 사인머스켓, 영유아용치즈2	달걀알걀이죽1	수박	우유2
점심	쌀밥 시래기된장국5,6 오리주물럭5,6 ♣삼색파프리카샐러드2 백김치	기장밥 맑은동태살국5,6 ★순두부찜&양념장5,6 숙갓나물5,6 백김치	오므라이스1,5,12 미소장국5,6 알걀이무침5,6 깍두기9	참쌀밥 안매운김치국9 돈육수육5,6,10 깍두기9	차조밥 쇠고기탕국5,6,16 달걀데리야끼볶음5,6,15 숙주나물5,6 배추김치9	★연두부달걀비빔밥1,5,6 파래김국5,6,13 깍두기9
오후간식	미니핫도그1,2,6,10,15, 우유2	깨찰빵1,2,6 등굴레차	꼬마김밥1,5,13, 보리차	찐고구마, 우유2	채소전1,5,6, 우유2	찐단호박, 옥수수차
열량/단백질	412/16	402/17	411/15	418/16	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 돈육우영볶음5,6,10 열무나물5,6 깍두기9	쌀밥 냉도토리묵사발5,6,9,13 쇠고기당면조림5,6,16 청경채무침5,6 깍두기9	오징어덮밥5,6,17 수제비국5,6 애호박나물5,6 백김치	기장밥 미역국5,6 달걀비5,6,15 양배추숙쌈 깍두기9	참쌀밥 콩나물국5 ★두부부침5,6 표고버섯볶음5 배추김치9	
오후간식	간장비빔국수5,6, 우유2	호밀빵1,2,6, 우유2	달걀스크램블1,5, 등굴레차	찐옥수수, 우유2	잔멸치주먹밥5,6, 보리차	
열량/단백질	414/15	427/15	409/19	411/17	394/14	★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.매일 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		쇠고기	돼지고기	닭고기
밥·죽·누룽지	두부	연/순두부	콩비지	배추	고춧가루	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
식육가공품				수산물가공품		
				참치주먹밥[참치(다랑어: 원양산)] 미소장국[미소된장: 인도네시아산]		

발행일: 2026. 6. 15.

작성자 : 영양팀 조리사 : 마향화

송파키즈 지구 건강 이유식(초·중·후기)

(초기: 4~5개월, 중기: 6~8개월, 후기: 9~11개월)

날짜	식단 안내 사항		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)			
오전간식	▶ 이유식 후기 간식은 배식 시 섭취하기 쉽게 반드시 잘게 자르거나 으개서 제공해주세요. ▶ 이유식 후기식단을 이용하는 경우 간식을 제공하는게 좋습니다. 어린이 급식소의 현장 상황을 반영하여 추가적으로 오전·오후 간식을 구성하여 메뉴 보완 가능합니다.		참쌀죽	감자죽	양배추죽	쌀죽			
중기			달걀노른자당근죽1	쇠고기버섯죽16	달걀노른자양파죽1	두부다시마죽5			
후기			달걀노른자당근무른밥1	쇠고기버섯무른밥16	달걀노른자양파무른밥1	두부다시마무른밥5			
후기 간식			영아용 요거트2	찐감자, 보리차	사과	영아용 두유5			
날짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)			
초기	애호박죽	시금치죽	당근죽	양배추죽	닭살죽	감자죽			
중기	흰살생선시금치죽	달걀노른자애호박죽1	쇠고기근대죽16	닭살오이죽15	두부양배추죽5	달걀노른자알갈이죽1			
후기	흰살생선시금치무른밥	달걀노른자애호박무른밥1	쇠고기근대무른밥16	닭살오이무른밥15	두부양배추무른밥5	달걀노른자알갈이무른밥1			
후기 간식	연두부	영아용 요거트2	사과	찐고구마, 보리차	바나나	영아용 두유5			
날짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금) 제헌절	18(토)			
초기	버섯죽	미역죽	참쌀죽	흰살생선죽	제헌절 	단호박죽			
중기	쇠고기가지죽16	두부미역죽5	닭살당근죽15	두부단호박죽5		쇠고기감자죽16			
후기	쇠고기가지무른밥16	두부미역무른밥5	닭살당근무른밥15	두부단호박무른밥5		쇠고기감자무른밥16			
후기 간식	배	영아용 요거트2	연두부	찐단호박, 보리차		영아용 두유5			
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)			
초기	단호박죽	고구마죽	애호박죽	두부죽	양배추죽	고구마죽			
중기	순두부사과죽5	흰살생선무죽	달걀노른자채소죽1	쇠고기고구마죽16	닭살양파죽15	연두부김죽5,13			
후기	순두부사과무른밥5	흰살생선무무른밥	달걀노른자채소무른밥1	쇠고기고구마무른밥16	닭살양파무른밥15	연두부김무른밥5,13			
후기 간식	사과	찐감자, 보리차	배	영아용 치즈2	연두부	영아용 두유5			
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	식단 만족도 조사			
초기	버섯죽	감자죽	흰살생선죽	참쌀죽	양배추죽	 QR코드를 촬영하여 참여해주세요!			
중기	달걀노른자감자죽1	쇠고기당근죽16	달걀노른자오이죽1	닭살양배추죽15	두부표고버섯죽5				
후기	달걀노른자감자무른밥1	쇠고기당근무른밥16	달걀노른자오이무른밥1	닭살양배추무른밥15	두부표고버섯무른밥5				
후기 간식	바나나	연두부	영아용 요거트2	찐고구마, 보리차	배				
식단 안내	★ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 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, 홍합포함) 19.잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.								
쌀(백미·현미·흑미·찰밥)	콩			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
밥·죽·누룽지	두부	연두부	순두부	콩비지				오징어	가자미
국내산	국내산	국내산		-	국내산(한우)	-	국내산	-	미국산

QR코드를 촬영하여
참여해주세요!