발행일 : 2024. 4. 17
발행처 : 영양팀

2024년 5월 만1~2세 식단(중식-오전죽식)

인천시 남동구
어린이·사회복지급식관리지원센터

1주		1일(수)	2일(목)	3일(금)	4일(토)
오전간식	✿ **알레르기정보** ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(홍합, 전복, 굴 포함) ⑲잣과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품 첨가물을 함유한 식품에 특정증상을 보이는 영유아나 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 급식 시 확인하여 섭취해 주시기 바랍니다. 알레르기 중 **⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적**으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.	쇠고기죽⑯	닭고기현미죽⑮	양배추죽	오이죽
점심		쌀밥1/2 미트스파게티 ②⑥⑩⑫⑯ 크림스프②⑥ 고구마범벅①⑤ 오이피클	기장밥 뭇국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	키즈데이 **쌀밥** **두부된장국⑤⑥** **순살닭강정①⑤⑥⑫⑮** **애호박나물⑤⑥⑨** **깍두기⑨** **케이크①②⑥** **/과일(사과)**	달걀마요샌드위치 ①②⑤⑥ 우유②
오후간식		유부주먹밥⑤⑥ /과일(바나나)	빵(밤식빵)①②⑥ /우유②		과일(키위) /플레인요거트②
열량/단백질		519/15	438/19	415/14	317/13

2주	6일(월)	7일(화)	8일(수)	9일(목)	10일(금)	11일(토)
오전간식		고구마찹쌀죽	누룽지죽	청경채죽	느타리버섯죽	검은콩죽⑤
점심		차조밥 콩나물국⑤ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 달걀팟국① 크림새우②⑨ 단무지무침⑬	쌀밥 쇠고기대파국⑤⑥⑯ 두부엿장조림⑤⑥ 아욱나물 배추김치⑨	수수밥 호박잎된장국⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	안매운김치볶음밥 ②⑤⑨⑩ 실파장국⑤⑥
오후간식		찐단호박/우유②	잔치국수①⑤⑥ /과일(배)	모닝빵&딸기잼①②⑥ /우유②	떡(백설기)/과일(참외)	과일(포도) /플레인요거트②
열량/단백질	어린이날 대체휴일	381/15	438/17	413/15	373/13	354/12

3주	13일(월)	14일(화)	15일(수)	16일(목)	17일(금)	18일(토)
오전간식	단호박죽	브로콜리죽		연근죽	으깬두부죽⑤	견과죽④⑭
점심	흑미밥 순두부찌개⑤⑨⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑯ 무나물 배추김치⑨		기장밥 부추양팟국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 시금치나물 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑯ 양상추유자샐러드⑫ 배추김치⑨	크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유②
오후간식	어묵탕⑤⑥ /과일(사과)	찐감자/우유②		프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	로제떡볶이②⑫ /과일(바나나)	과일(배) /플레인요거트②
열량/단백질	372/15	359/14	부처님 오신날	429/20	423/13	392/13

4주	20일(월)	21일(화)	22일(수)	23일(목)	24일(금)	25일(토)
오전간식	닭죽⑮	치즈양파죽②	아욱죽	김가루쇠고기죽⑯	찹쌀무죽	녹두죽⑤
점심	수수밥 시래기국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑯ 어묵볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 수육⑤⑥⑩ 양배추쌈 깍두기⑨	닭고기간장덮밥 ⑤⑥⑮ 팽이된장국⑤⑥ 감자엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 된장찌개⑤⑥ 만두조림⑤⑥⑩ 깻잎순나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩ 오이피클
오후간식	쌀과자/포도주스	찐고구마/우유②	부추전①⑤⑥ /과일(참외)	빵(단팥)①②⑥ /우유②	떡(바람) /과일(방울토마토)⑫	과일(오렌지) /플레인요거트②
열량/단백질	410/15	419/12	378/14	470/16	436/13	361/13

5주	27일(월)	28일(화)	29일(수)	30일(목)	31일(금)	
오전간식	모듬채소죽	근대무죽	흰살생선죽	순두부죽⑤	감자죽	✿ **5월 제철 : 두릅, 취나물, 깻잎순, 양배추, 마늘종, 머위, 부추, 오이, 매실, 참외 등**
점심	기장밥 청경채맑은국 쇠고기떡찜⑤⑥⑯ 숙주나물 깍두기⑨	수수밥 콩비지찌개⑤⑨⑩ 닭살데리야끼구이 ⑤⑥⑮ 새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	하이라이스 ⑤⑥⑩⑫⑯ 우동국물⑤⑥ 미니돈까스①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 들깨버섯국⑤⑥ 오리채소볶음⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	핫도그①②⑥⑩ /매실차	찐감자/우유②	후리가케주먹밥 /과일(바나나)	빵(롤케이크)①②⑥ /우유②	떡(증편)/과일(사과)	
열량/단백질	397/13	394/18	452/18	454/18	383/13	

✿ 우리 예다움숲 어린이집 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다.

쇠고기	돼지고기	닭고기	배추김치		쌀(밥/죽/누룽지)	오리고기	명태
한우 or 육우	국내산	국내산	배추	고춧가루	현미/찹쌀	국내산	국내산
국내산			국내산	국내산	국내산		

콩		가공식품(사용 중인 가공품의 원산지를 표시)				
두부	콩비지	동그랑땡	함박스테이크	너비아니	어묵	미니돈까스
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산