

날짜			1(수) 근로자의 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			파프리카스틱 유기농치즈②	참외	플레인요거트②
점심				수수밥 유부된장국⑤⑥ 가자미무조림⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 유아배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 닭가슴살채썬볶음⑤⑫⑮ 시금치나물 유아깍두기⑨	떡국 1/2백미밥 유아배추김치⑨
오후간식				새우살부추전①⑤⑥⑨	식빵①②⑥ 우유②	배 유기농치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)				402/20	395/20	288/10
날짜	6(월) 대체휴일	7(화)	8(수) 생일식단	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식		토마토⑫ 플레인요거트②	달걀채소죽①	당근스틱 유기농 치즈②	배	두유⑤
점심		흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육떡조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드② 유아배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 데리야끼닭살볶음⑤⑥⑮ 도라지사과무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 비름나물무침 유아깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 송송 유아배추김치⑨
오후간식		찐고구마 동글레차	케익(떡케익)①②⑥ 음료	잔멸치주먹밥⑤	모닝빵①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)		413/16	408/15	435/19	402/18	318/11
날짜	13(월)신메뉴 DAY	14(화) 견학식단	15(수) 석가탄신일	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	옥수수수프②	시리얼 우유②		오이스틱 유기농 치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 콩비지국⑤⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 유아배추김치⑨ 사과		수수밥 콩나물국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 김구이 유아배추김치⑨	흑미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 들깨머위대볶음⑤⑥ 유아배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 송송 유아깍두기⑨
오후간식	파프리카잡채⑤⑥⑩⑮ 모닝빵①②⑥	무지개떡 보리차		잔치국수⑤⑥	머핀①②⑥ 우유②	오렌지 유기농치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	428/16	400/14		421/17	434/18	310/12
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	미숫가루 우유②⑤	참외 플레인요거트②	참치양파죽	파프리카스틱 유기농 치즈②	사과	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 굴소스쇠고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	수수밥 (달걀제외)복엇국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 깻잎소나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	국 없는 날 돈육파파두부덮밥⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 유아깍두기⑨	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 부추달걀찜① 감자채볶음⑤ 유아배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 치즈닭갈비②⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 유아깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 유아배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	찐단호박 보리차	자른바람떡 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	434/17	416/21	431/17	424/16	411/17	312/9
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	배 플레인요거트②	녹두죽	데친 고구마스틱 유기농 치즈②	토마토⑫	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 유아깍두기⑨	수수밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 호박익힌장국⑤⑥ 연두부샐러드⑤⑥ 유아깍두기⑨	기장밥 들깨묵국 주꾸미간장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	흑미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 데리야끼두부구이⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑩	찐감자 옥수수차	백설기&우유②	미니핫도그①②⑥⑩	마들렌①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	415/21	389/16	442/17	411/14	390/15	

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀		배추	고춧가루	국내산			
	국내산		국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젓소□	국내산	국내산	
	콩		수산물		식육·수산물 가공품			
	두부	콩비지	오징어	고등어	어묵	치킨가스	짜유(다랑어)	베이컨
	국내산	국내산	국내산	국내산	명태,오징어 포함 제품만	국내산	미국,브라질산	국내산

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 현관에 있는 급식 보존대를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 5월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
양파, 마늘종, 고구마순, 양배추, 곰취, 상추, 숙주나물, 피망, 오이, 호박잎, 취나물	참외, 토마토	주꾸미, 갑오징어, 참다랑어, 소라, 장어

☆ 이달의 활용 식재료는 "파프리카"입니다. 식단표 속 당근을 활용한 다양한 메뉴를 즐겨보세요.

☆ 마포구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.

파프리카잡채
& 모닝빵

파프리카를 이용한 영양 레시피

조리 시간: 약 30분

재료 (유아 1인 기준)

주 식재료
모닝빵, 다짐육(35g), 파프리카(각7g), 양파(4g), 식용유(2.5g),
간장(1g), 굴소스(1g), 마늘(1g), 물엿(1g), 참기름(1g),
참깨(1g), 후추(0.1g)

에너지	단백질	칼슘	나트륨
324.02	10.93	34.02	270.04

조리 Tip

• 빵 사이에 칼집을 넣어
햄버거처럼 먹을 수 있고,
따로 제공도 가능해요!

조리방법

- 돼지고기, 파프리카, 양파, 마늘을 잘게 다진다.
- 돼지고기는 간장, 참기름, 참깨, 굴 소스, 물엿, 다진 마늘, 후춧가루로 밑간한다.
- 팬에 식용유를 두르고 ①과 밑간 한 돼지고기를 차례로 볶는다.
- 모닝빵과 함께 제공한다.

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터

날짜			1(수) 근로자의 날	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식	【식품알레르기 유발식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			파프리카스틱 유기농치즈②	참외	플레인요거트②
점심				수수밥 유부된장국⑤⑥ 가지미우조림⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤ 유아배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 닭가슴살계첩볶음⑤⑫⑮ 시금치나물 유아깍두기⑨	떡국 1/2백미밥 유아배추김치⑨
오후간식				새우살부추전①⑤⑥⑨	식빵①②⑥ 우유②	배 유기농치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)				619/30	607/31	443/16
날짜	6(월) 대체휴일	7(화)	8(수) 생일식단	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식		토마토⑫ 플레인요거트②	달걀채소죽①	당근스틱 유기농 치즈②	배	두유⑤
점심		흑미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 돈육떡조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 과일샐러드② 유아배추김치⑨	기장밥 감자된장국⑤⑥ 데리야끼닭살볶음⑤⑥⑮ 도라지사과무침⑤⑥ 유아배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 비름나물무침 유아깍두기⑨	유부초밥⑤⑥ 송송 유아배추김치⑨
오후간식		찐고구마 동글레차	케익(떡케익)①②⑥ 음료	잔멸치주먹밥⑤	모닝빵①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)		635/25	697/24	670/29	618/28	489/17
날짜	13(월)(신매뉴 DAY)	14(화) 견학식단	15(수) 석가탄신일	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	옥수수수프②	시리얼 우유②		오이스틱 유기농 치즈②	바나나	플레인요거트②
점심	백미밥 콩비지국⑤⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥 ⑤⑥⑩ 유아배추김치⑨ 사과		수수밥 콩나물국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 김구이 유아배추김치⑨	흑미밥 무채된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 들깨머위대볶음⑤⑥ 유아배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 송송 유아깍두기⑨
오후간식	파프리카잡채⑤⑥⑩⑮ 모닝빵①②⑥	무지개떡 보리차		잔치국수⑤⑥	머핀①②⑥ 우유②	오렌지 유기농치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	655/25	659/17		647/26	636/27	476/18
날짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	미숫가루 우유②⑤	참외 플레인요거트②	참치양파죽	파프리카스틱 유기농 치즈②	사과	두유⑤
점심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 굴소스쇠고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	수수밥 (달걀채와)복어국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 깨끗한콩나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	[국 없는 날] 돈육마파두부덮밥⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 양배추무침⑤⑥ 유아깍두기⑨	기장밥 대구살맑은국⑤⑥ 부추달걀찜① 감자채볶음⑤ 유아배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯된장국⑤⑥ 치즈달걀비②⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 유아깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 유아배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	찐단호박 보리차	자른바람떡 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	668/26	602/31	663/26	652/24	631/27	480/14
날짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
오전간식	시리얼⑤⑥ 우유②	배 플레인요거트②	녹두죽	데친 고구마스틱 유기농 치즈②	토마토⑫	
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 유아깍두기⑨	수수밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 숙주나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 호박익힌장국⑤⑥ 연두부샐러드⑤⑥ 유아깍두기⑨	기장밥 들깨묵국 주꾸미간장조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	흑미밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 데리야끼두부구이⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 유아배추김치⑨	
오후간식	궁중떡볶이⑤⑥⑩	찐감자 옥수수차	백설기&우유②	미니핫도그①②⑥⑩	마들렌①②⑥ 우유②	
열량(kcal)/ 단백질(g)	639/32	598/24	680/25	633/22	600/23	

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀		김치		쇠고기		돼지고기	닭고기
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀		배추	고춧가루	국내산			
	국내산		국내산	국내산	한우☑ 육우☐ 젓소☐	국내산	국내산	
	콩		수산물		식육·수산물 가공품			
	두부	콩비지	오징어	고등어	어묵	치킨가스	짜유(다랑어)	베이컨
	국내산	국내산	국내산	국내산	양대 오징어 포함 제품만	국내산	미국,브라질산	국내산

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 현관에 있는 급식 보존대를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 5월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
양파, 마늘종, 고구마순, 양배추, 곰취, 상추, 숙주나물, 피망, 오이, 호박잎, 취나물	참외, 토마토	주꾸미, 갑오징어, 참다랑어, 소라, 장어

☆ 이달의 활용 식재료는 "파프리카"입니다. 식단표 속 당근을 활용한 다양한 메뉴를 즐겨보세요.

☆ 마포구 어린이급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.

파프리카잡채
& 모닝빵

파프리카를 이용한 영양 레시피

조리 시간: 약 30분

재료 (유아 1인 기준)

주 식재료
모닝빵, 다짐육(35g), 파프리카(각7g), 양파(4g), 식용유(2.5g), 간장(1g), 굴소스(1g), 마늘(1g), 물엿(1g), 참기름(1g), 참깨(1g), 후추(0.1g)

에너지	단백질	칼슘	나트륨
324.02	10.93	34.02	270.04

조리 Tip

• 빵 사이에 칼집을 넣어 햄버거처럼 먹을 수 있고, 따로 제공도 가능해요!

조리방법

- 돼지고기, 파프리카, 양파, 마늘을 잘게 다진다.
- 돼지고기는 간장, 참기름, 참깨, 굴 소스, 물엿, 다진 마늘, 후춧가루로 밑간한다.
- 팬에 식용유를 두르고 ①과 밑간 한 돼지고기를 차례로 볶는다.
- 모닝빵과 함께 제공한다.

마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터