



2024년 4월 식단표 (영아반 : 0세~2세 / 유아반 : 3세~5세)



날짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)																					
오전간식	시리얼⑤*아몬드 유기농우유②	푸드브릿지 DAY 시금치죽⑤⑥ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	애호박들기름밥⑤ 깍두기(영아반·백김치)⑨	전복죽⑤⑥⑧⑩ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	파래자반밥①②⑥⑨ 사과																					
점심	차조밥 근대국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물당근무침⑤ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	보리밥 한우감자국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 구이김 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	<생일잔치> 참쌀밥 미역국⑤⑥ 등심도카스/소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 취나물무침⑤⑥ 깍두기(영아반·백김치)⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 미역줄기볶음⑤⑥ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	기장밥 새우살순두부국⑤⑥⑨ 삼치오븐구이⑤ 가지볶음⑤⑥ 깍두기(영아반·백김치)⑨																					
오후간식	한우떡국⑤⑥⑬ 한라봉	치즈스틱①②⑥ 유기농과채쥬스	케이크*우리밀과자①②⑥ 바나나 유기농요구르트②	군고구마 유기농우유②	무지개떡 유기농우유②																					
열량/단백질	유아 683/25 영아 500/20	유아 631/26 영아 480/22	유아 736/25 영아 560/21	유아 665/25 영아 502/21	유아 655/24 영아 472/19																					
날짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)																					
오전간식	시리얼⑤*아몬드 유기농우유②	우유채소밥⑤⑥ 깍두기(영아반·백김치)⑨	제 22대 국회의원 선거	닭안심채소밥⑤⑥⑬ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	누룽지죽 토마토																					
점심	현미참쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 감자채볶음 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	보리밥 얼갈이된장국⑤⑥ 한우불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침 깍두기(영아반·백김치)⑨		<국 없는 날> 콩나물밥⑤ 우리쌀어묵볶음⑤⑥⑬ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨ 오렌지	기장밥 달걀국① 코다리강정⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기(영아반·백김치)⑨																					
오후간식	푸드브릿지 DAY 쇠고기시금치잡채 배	사과잼샌드위치①②⑤⑥ 유기농우유②		치즈핫도그①②⑤⑥⑬ 유기농우유②	찐감자 유기농딸기우유②																					
열량/단백질	유아 700/26 영아 516/20	유아 683/25 영아 509/20		유아 682/26 영아 507/20	유아 708/26 영아 524/21																					
날짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)																					
오전간식	시리얼⑤*아몬드 유기농우유②	김가루참깨밥 깍두기(영아반·백김치)⑨	달걀채소밥①⑤⑥ 대추방울토마토	채소죽 바나나	한우채소밥⑤⑥⑬ 깍두기(영아반·백김치)⑨																					
점심	기장밥 미역국⑤⑥⑬ 닭다리살채소볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	수수밥 한우묵국⑤⑥⑬ 두부구이/양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기(영아반·백김치)⑨	푸드브릿지 DAY 보리밥 시금치된장국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯볶음⑤⑥ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	현미참쌀밥 가자미오븐구이⑤ 청포묵무침⑤⑥ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	차조밥 아욱국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 잔멸치호두볶음⑤⑭ 깍두기(영아반·백김치)⑨																					
오후간식	칼국수⑤⑥ 사과	마들렌①②⑤⑥ 유기농우유②	떡고치⑤⑥⑩⑪세·찐고구마 유기농우유②	물만두⑤⑥⑩⑬⑭ 유기농우유②	꿀떡 유기농우유②																					
열량/단백질	유아 704/23 영아 525/17	유아 678/24 영아 521/20	유아 708/25 영아 524/21	유아 672/26 영아 501/22	유아 684/26 영아 493/22																					
날짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)																					
오전간식	시리얼⑤*아몬드 유기농우유②	참치채소밥 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	뿌리채소밥⑤⑥ 깍두기(영아반·백김치)⑨	미역죽⑤⑥⑬ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	돈육파프리카밥⑤⑥⑩ 배																					
점심	지구인 날 차조밥 우리쌀어묵국⑤⑥⑬ 오징어조림⑤⑥⑦ 건파래볶음 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	수수밥 우거지국⑤⑥ 닭다리살오븐구이⑤⑬ 얼갈이나물 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	<국 없는 날> 단호박카레밥②⑤⑥⑬⑭⑮ 중동 간소새우①⑤⑨⑫⑬ 깍두기(영아반·백김치)⑨ 토마토	푸드브릿지 DAY 기장밥 두부감자된장국⑤⑥ 한우사태찜⑤⑥⑬ 시금치무침 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	보리밥 콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 도토리묵오이무침⑤⑥ 깍두기(영아반·백김치)⑨																					
오후간식	짜장면⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 골드파인애플	단호박찜* 한라봉 유기농우유②	삶은달걀① 유기농과채쥬스	프렌치토스트⑥ 유기농우유②	증편 떠먹는유기농요거트②																					
열량/단백질	유아 721/25 영아 540/21	유아 690/25 영아 504/19	유아 717/26 영아 525/22	유아 643/26 영아 496/22	유아 690/25 영아 500/21																					
날짜	29(월)	30(화)																								
오전간식	양송이브로콜리스프②⑥ 모닝빵①②⑤⑥	참쌀달죽⑤ 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	■ 1일 에너지 권장량: 단백질(영아 1~2세 900kcal : 20g 유아 3~5세 1400kcal : 25g 기준)이다. 2020 한국인영양섭취기준 ■ 간식은 주3회 이상 비타민과 미네랄이 풍부한 자연식으로 제공합니다. ■ 나트륨 줄이기를 위하여 '국 없는 날'을 월 2회 운영합니다. ■ 지구인 날 에는 탄소배출을 줄일 수 있도록 육류보다 수산물, 식물성단백질 메뉴 위주로 구성되어 있습니다. ■ ' 푸드브릿지 DAY '는 선호도가 낮은 식재료를 서서히 양을 늘려 섭취할 수 있도록 식단을 구성하여 식습관을 교정하는 방법으로 매 월 2~3회 반영됩니다. (이 달의 식재료 : 시금치) ■ 이 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다. ■ 어린이급식관리지원센터 식단을 참고합니다. (작성자 : 영양사 김현수)																							
점심	흑미참쌀밥 팬이버섯두부국⑤⑥ 생선까스/타르타르소스①⑤⑥⑬ 숙주미나리무침 저염배추김치(영아반·백김치)⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 저염배추김치(영아반·백김치)⑨																								
오후간식	찐고구마 유기농우유②	슈크림데리쉬①②⑤⑥ 유기농우유②																								
열량/단백질	유아 708/24 영아 495/19	유아 699/25 영아 497/20																								
안내	■ 원산지표시 <table><tr><th rowspan="2">쌀 (밥, 죽, 누룽지)</th><th colspan="2">직접담근김치</th><th rowspan="2">쇠고기</th><th rowspan="2">돼지고기 식육가공품</th><th rowspan="2">닭고기 오리고기</th><th rowspan="2">콩 (두부류, 콩비지)</th><th colspan="2">수산물</th></tr><tr><th>배추, 무</th><th>고춧가루, 소금</th><th>고등어, 오징어, 전복</th><th>코다리, 동태</th></tr><tr><td>국내산</td><td colspan="2">국내산</td><td>국내산 한우</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>러시아산</td><td>국내산 또는 베트남산, 원양산(다량어)</td></tr></table>					쌀 (밥, 죽, 누룽지)	직접담근김치		쇠고기	돼지고기 식육가공품	닭고기 오리고기	콩 (두부류, 콩비지)	수산물		배추, 무	고춧가루, 소금	고등어, 오징어, 전복	코다리, 동태	국내산	국내산		국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
쌀 (밥, 죽, 누룽지)	직접담근김치		쇠고기	돼지고기 식육가공품	닭고기 오리고기		콩 (두부류, 콩비지)	수산물																		
	배추, 무	고춧가루, 소금				고등어, 오징어, 전복		코다리, 동태																		
국내산	국내산		국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산 또는 베트남산, 원양산(다량어)																	
■ 식품알레르기 유발물질 종류 (※ 특정 식품에 알레르기가 있는 아동의 부모님은 어린이집으로 꼭 연락하여 주시기 바랍니다) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 : 식품의약품안전처 「식품 등의 표시기준」 ▶⑬ 식품 제조 및 가공 시에 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있어 별도 표시하지 않았습니다.																										