



2024년 5월 식단표

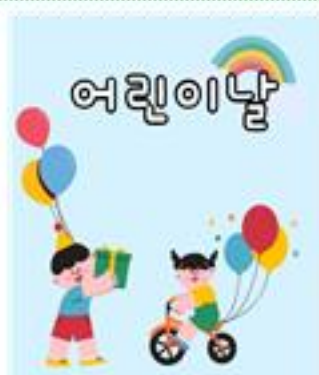
(보건환경연구원어린이집 만1-2세)

발행일 : 2024. 4. 19.

작성자 : 이수빈, 최윤정, 박한솔 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질		1일(수) 근로자의 날 424kcal/18g	2일(목) 424kcal/18g	3일(금) 469kcal/20g
오전간식		채소스틱&치즈②	♡가지죽	제철과일
점심	< 5월 제철식품 > ▶농산물 : 가지, 두릅, 머위, 오이, 양배추, 완두콩, 청경채, 취나물, 토마토, 마늘종 등 ▶수산물 : 갈치, 민어, 주꾸미 등 ▶과 일 : 딸기, 매실 등 ▶ "연령 발달에 따라 0세 중 이유식 완료단계 급식대상자에게 만 1~2세 식단을 제공합니다."	새우살대파볶음밥③⑥⑨ 아욱국③⑥ 치킨텐더샐러드②③⑥⑯ 백김치③ 순건파래자반	<저염실천의 날> 기장밥 저염부추바지락국⑨ 돈육수육⑩ 양배추쌈&쌈장③⑥⑬ 깍두기③	보리밥 열무된장국③⑥ 쇠불고기③⑥⑯ 애호박나물③⑥ 배추김치③
오후간식		잔치국수③⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②③⑥&우유②
일자 열량/단백질		6일(월) 어린이날 대체공휴일 428kcal/17g	7일(화) 428kcal/17g	8일(수) 476kcal/20g
오전간식		제철과일&우유②	채소스틱&플레인요구르트②	찐쌀닭죽⑤
점심		<일당!오십!의 날> 수수밥 쇠고기미역국③⑥⑯ 닭살피망볶음③⑥⑯ 오이나물③⑥ 깍두기③	♡돈육굴소스가지덮밥③⑥⑩⑯ 맑은장국③⑥ 두부부침①③⑥ 백김치③ 무초절임	<저염실천의 날> 수수밥 저염시래기된장국③⑥ 고등어조림②③⑥⑦⑫ 참나물무침③⑥ 배추김치③
오후간식		증편&결명자차	수제비③⑥	찐단호박&우유②
일자 열량/단백질		13일(월) 470kcal/17g	14일(화) 411kcal/16g	15일(수) 부처님 오신 날
오전간식	시리얼①②⑥&우유②	제철과일&플레인요구르트②		크림스프②⑥
점심	기장밥 콩나물국③⑥ 돈육복쌈③⑥⑩⑫ 취나물된장무침③⑥ 깍두기③	<채식의 날> 차조밥 청경채두부국③⑥ 당근달걀말이①③⑥ 연근조림③⑥ 백김치③		<저염실천의 날> 현미밥 저염근대맑은국 너비아니구이③⑥⑩⑯ 고사리나물③⑥ 깍두기③
오후간식	찐고구마③⑥&옥수수차	꿀떡&유자차		찐감자&우유②
일자 열량/단백질		20일(월) 540kcal/23g	21일(화) 401kcal/20g	22일(수) 436kcal/16g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일&우유②	채소스틱&플레인요구르트②	양파스프②⑥
점심	흑미밥 미역국③⑥ 돈육목살구이③⑩ 우영채볶음③⑥ 깍두기③	차조밥 오징어맑은국⑦ 닭살마늘종조림③⑥⑯ 근대나물③⑥ 백김치③	나물비빔밥③⑥ 실파장국③⑥ 생선까스&감자튀김 배추김치③ 김구이	<저염실천의 날> 기장밥 저염들깨버섯국③⑥ 오리훈제구이③⑥ 도토리묵상추무침③⑥ 깍두기③
오후간식	양배추오코노미야끼①②③⑥ &메밀차③	바람떡&동글레차	떡볶이③⑥	삶은달걀①&우유②
일자 열량/단백질		27일(월) 494kcal/17g	28일(화) 478kcal/24g	29일(수) 453kcal/15g
오전간식	누룽지	제철과일&플레인요구르트②	채소스틱&치즈②	연근죽
점심	수수밥 시금치맑은국 쇠고기피망구이③⑥ 참나물무침③⑥ 깍두기③	흑미밥 닭공탕⑤ 삼치조림③⑥ 브로콜리참깨소스무침①③ 백김치③	<채식의 날> 채소자장밥③⑥ 달걀찜국① 두부조림③⑥⑫ 깍두기③ 오이초절임	<저염실천의 날> 차조밥 저염무엇국 쇠고기갯잎볶음③⑥⑯ ♡가지나물③⑥ 배추김치③
오후간식	채소김주먹밥③⑥&보리차	노란시루떡③&매실차	우동③⑥	찐고구마&우유②
일자 열량/단백질		30일(목) 458kcal/16g	31일(금) 425kcal/17g	
오전간식		연근죽	제철과일	제철과일
점심		<저염실천의 날> 차조밥 저염무엇국 쇠고기갯잎볶음③⑥⑯ ♡가지나물③⑥ 배추김치③	현미밥 배추된장국③⑥ 돈육데리야끼조림③⑥⑩ 다시마튀각③⑥ 깍두기③	
오후간식		찐고구마&우유②	롤빵①②⑥&우유②	

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		김치(백김치)		쇠고기	돼지고기	닭, 오리고기		수산물								콩류(두부, 콩국수, 콩비지)		
									삼치	참조기	건새우	고등어	임연수	가자미	바지락	오징어		명태/동태	
	국내산	배추 국내산	고추가루 국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				노르웨이			국내산	국내산		러시아	
	식육 · 어육 가공품																		
	훈제오리				너비아니				생선까스				치킨텐더						
오리(국내산)				돈육(국산), 닭고기(국산)				새꼬리민태(원양산)				닭고기(국내산)							

◆ 위 식단은 '서초구어린이급식관리지원센터'의 영양사에 의해 작성된 식단을 사용합니다.

◆ 알레르기를 유발하는 식품이 있는 아동은 해당 식품을 섭취하지 않도록 담임 선생님과 협의 바랍니다.

알레르기유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◆ 본 식단표는 식재료 수급과정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 오전 간식은 시간은 9:00~9:30까지입니다. 늦은 등원으로 인한 원아를 배려하여 9시 50분까지 개별 간식 가능하며, 이후에 등원하는 경우에는 원활한 점심 급식준비를 위하여 오전 간식은 진행하지 않습니다.

♣ 제철 과일 품목은 경기도 지원으로 지급되는 주에 알 수 있습니다. (급식 운영일지에 기재)

♣ 곡물시리얼은 '농심첼로그주식회사'식품을 사용합니다.



2024년 5월 식단표

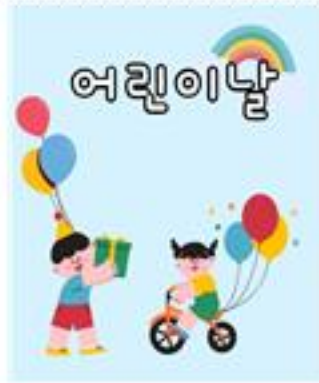
(보건환경연구원어린이집 만3-5세)

발행일 : 2024. 4. 19.

작성자 : 이수빈, 최윤정, 박한솔 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

일자 열량/단백질			1일(수) 근로자의 날 617kcal/26g	2일(목) 617kcal/26g	3일(금) 669kcal/28g
오전간식			채소스틱&치즈②	♡가지죽	제철과일
점심	< 5월 제철식품 > ▶농산물 : 가지, 두릅, 머위, 오이, 양배추, 완두콩, 청경채, 취나물, 토마토, 마늘종 등 ▶수산물 : 갈치, 민어, 주꾸미 등 ▶과 일 : 딸기, 매실 등		새우살대파볶음밥③⑥⑨ 아욱국③⑥ 치킨텐더샐러드②③⑥⑬ 배추김치③ 순건파래자반	<저염실천의 날> 기장밥 저염부추바지락국⑨ 돈육수육⑩ 양배추쌈&쌈장③⑥⑬ 깍두기③	보리밥 열무된장국③⑥ 쇠불고기③⑥⑬ 애호박나물③⑥ 배추김치③
오후간식			잔치국수③⑥	찐고구마&우유②	소보로빵①②③④&우유②
일자 열량/단백질	6일(월) 어린이날 대체공휴일 674kcal/25g	7일(화) 650kcal/25g	8일(수) 680kcal/29g	9일(목) 635kcal/28g	10일(금) 654kcal/29g
오전간식		제철과일&우유②	채소스틱&플레인요구르트②	참쌀닭죽⑤	제철과일
점심		<일당!오십!의 날> 수수밥 쇠고기미역국③⑥⑬ 닭살피망볶음③⑥⑬ 오이나물③⑥ 깍두기③	♡돈육굴소스가지덮밥③⑥⑩⑬ 맑은장국③⑥ 두부부침①③⑥ 배추김치③ 무초절임	<저염실천의 날> 수수밥 저염시래기된장국③⑥ 고등어조림②③⑥⑦⑫ 참나물무침③⑥ 배추김치③	흑미밥 팽이된장국③⑥ 순살닭갈비③⑥⑬ 잔멸치조림③⑥⑬ 배추김치③
오후간식		증편&결명자차	수제비③⑥	찐단호박&우유②	치즈빵①②⑥&우유②
일자 열량/단백질	13일(월) 674kcal/25g	14일(화) 615kcal/21g	15일(수) 부처님 오신 날	16일(목) 604kcal/21g	17일(금) 621kcal/24g
오전간식	시리얼①②⑥&우유②	제철과일&플레인요구르트②		크림스프②⑥	제철과일
점심	기장밥 콩나물국③⑥ 돈육복쌈③⑥⑩⑫ 취나물된장무침③⑥ 깍두기③	<채식의 날> 차조밥 청경채두부국③⑥ 당근달걀말이①③⑥ 연근조림③⑥ 배추김치③		<저염실천의 날> 현미밥 저염근대맑은국 너비아니구이③⑥⑩⑬ 고사리나물③⑥ 깍두기③	현미밥 떡국③⑥ 쇠고기채소볶음③⑥⑬ 시금치나물③⑥ 깍두기③
오후간식	찐고구마③⑥&옥수수차	꿀떡&유자차		찐감자&우유②	잼토스트①②⑥&우유②
일자 열량/단백질	20일(월) 771kcal/32g	21일(화) 605kcal/28g	22일(수) 660kcal/24g	23일(목) 683kcal/27g	24일(금) 628kcal/28g
오전간식	모닝빵①②⑥&우유②	제철과일&우유②	채소스틱&플레인요구르트②	양파스프②⑥	제철과일
점심	흑미밥 미역국③⑥ 돈육복쌈구이③⑩ 우영채볶음③⑥ 깍두기③	차조밥 오징어맑은국⑦ 닭살마늘종조림③⑥⑬ 근대나물③⑥ 배추김치③	나물비빔밥③⑥ 실파장국③⑥ 생선까스&감자튀김 배추김치③ 김구이	<저염실천의 날> 기장밥 저염들깨버섯국③⑥ 오리흔제구이③⑥ 도토리묵상추무침③⑥ 깍두기③	보리밥 청국장③⑥ ♡돈육가지볶음③⑥⑩ 아욱나물③⑥ 배추김치③
오후간식	양배추오코노미야끼①②③⑥ &메밀차③	바람떡&동글레차	떡볶이③⑥	삶은달걀①&우유②	카스테라①②⑥&우유②
일자 열량/단백질	27일(월) 698kcal/23g	28일(화) 699kcal/34g	29일(수) 647kcal/22g	30일(목) 637kcal/21g	31일(금) 694kcal/27g
오전간식	누룽지	제철과일&플레인요구르트②	채소스틱&치즈②	연근죽	제철과일
점심	수수밥 시금치맑은국 쇠고기피망구이③⑥ 참나물무침③⑥ 깍두기③	흑미밥 닭공탕⑤ 삼치조림③⑥ 브로콜리참깨소스무침①③ 배추김치③	<채식의 날> 채소자장밥③⑥ 달걀팻국① 두부조림③⑥⑫ 깍두기③ 오이초절임	<저염실천의 날> 차조밥 저염무엇국 쇠고기갯잎볶음③⑥⑬ ♡가지나물③⑥ 배추김치③	현미밥 배추된장국③⑥ 돈육데리야끼조림③⑥⑩ 다시마튀각③⑥ 깍두기③
오후간식	채소김주먹밥③⑥&보리차	노란시루떡③&매실차	우동③⑥	찐고구마&우유②	롤빵①②⑥&우유②

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	김치(백김치)		쇠고기	돼지고기	닭, 오리고기		수산물								콩류(두부, 콩국수, 콩비지)	
		삼치	참조기	건새우	고등어	임연수	가자미	바지락	오징어	명태/동태							
	국내산	배추 국내산	고추가루 국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			노르웨이			국내산	국내산	러시아	국내산
	식육 · 어육 가공품																
	훈제오리				너비아니				생선까스				치킨텐더				
오리(국내산)				돈육(국산), 닭고기(국산)				새꼬리민태(원양산)				닭고기(국내산)					

◆ 위 식단은 '서초구어린이급식관리지원센터'의 영양사에 의해 작성된 식단을 사용합니다.

◆ 알레르기를 유발하는 식품이 있는 아동은 해당 식품을 섭취하지 않도록 담임 선생님과 협의 바랍니다.

알레르기유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

◆ 본 식단표는 식재료 수급과정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 오전 간식은 시간은 9:00~9:30까지입니다. 늦은 등원으로 인한 원아를 배려하여 9시 50분까지 개별 간식 가능하며, 이후에 등원하는 경우에는 원활한 점심 급식준비를 위하여 오전 간식은 진행하지 않습니다.

♣ 제철 과일 품목은 경기도 지원으로 지급되는 주에 알 수 있습니다. (급식 운영일지에 기재)

♣ 곡물시리얼은 '농심첼로그주식회사'식품을 사용합니다.