동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일반식 (만 3-5세 / 기쁨, 우정, 희망반)

3-5세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(3-5세)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7

*「2020 한국인영양소섭취기준」에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 3-5세 기준 1일 에너지 필요추정량 1,400kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·견학식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨( )의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 테마식단 소개

싱겁Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
싱겁Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '숭늉'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

② 제공 방법

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 잘게 잘라서 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 견학식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
120g (1+1/2주걱)	140g (2국자)	50g (가득 3숟가락)	40g (4숟가락)	20g (2숟가락)

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
  - 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
  - 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
  - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 쭈꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
  - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
  - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장

※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
  - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
  - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
  - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
  - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

[2026년 11월 일반식 (만3-5세 / 기쁨, 우정, 희망반)]

발행일 : 2026. 10. 20
발행처 : 영양기획팀

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	♣연시	♣연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 소고기잡채⑤⑥⑯ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박버섯국⑤⑥ (닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱) 브로콜리두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ 오이초무침	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	쌀국수⑤⑥	♣찐고구마/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프② (+크루통①②⑤⑥)	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	603/28	672/26	695/29	616/30(653/30)	617/22	523/26
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 푸드브릿지Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣방울토마토/우유②	♣(자른)샤인머스켓	♣파인애플
점 심	수수밥 미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ 생선가스+소스①⑤⑥ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	소고기무밥+앙념장 ⑤⑥⑯ 달걀부춧국①⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어백짬뽕국 ⑤⑥⑰⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	참나물비빔국수⑤⑥ /유기농보리차	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	688/32	712/29	630/27	623/30	626/28	480/17
일 자	16(월) 가톨Day	17(화)	18(수) 싱겁Day2	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣바나나	누룽지죽	시리얼/우유②	♣오이스틱 /떠먹는요구르트②	♣귤	♣단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ 연근들깨무침 ①⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 (소고기양팟국⑯) 들기름두부구이⑤ 열무무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (햄채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑮⑯) 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 임연수구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /유기농옥수수차	옥수수스프②	식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	681/30	676/23	677/26	662/27	654/28	595/29
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드브릿지Day	28(토)
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	(달걀채소볶음밥 ①⑤⑥) 콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ 깍두기⑨
오후간식	온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /둥굴레차	호빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	606/24	619/31	665/28	636/29	629/27	489/19
일 자	30(월)	< 별밭어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >			이달의 푸드브릿지	표준조리법
오전간식	♣키위					
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ 닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 배추김치⑨					
오후간식	다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	620/23		친환경(유기농) 인증제품	서울우유 (양팡우유)	참나물	









알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추 (국내산) 고춧가루 (국내산)	백미 (국내산) 흑미 (국내산)	두부 (국내산) 순두부 (국내산) 연두부 (국내산)	한우 (국내산)	(국내산)	(국내산)
	오징어	생선가스	떡갈비구이	햄채소볶음(햄)	훈제오리볶음 (훈제오리)	♥
	(국내산)	동태 (러시아산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	오리고기 (국내산)	♥

식 단 사 용 안 내

※ 상기 식단은 '동대문구 어린이 · 사회복지급식관리지원센터' 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다.
※ 본 어린이집은 '풀무원 푸드머스' 에서 식자재를 공동구매 합니다.
※ 본 어린이집의 빵은 '뚜레쥬르, 파리바게뜨, 풀스키즈(풀무원 자회사)' 에서 생산된 제품을 제공합니다.
※ 본 어린이집의 우유는 '서울우유'에서 생산되는 '양팡우유' 를 제공합니다.
※ 본 어린이집의 쌀은 친환경(유기농) 인증을 받은 '광복쌀' 을 제공합니다.



02)2215-0248

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

일반식 (만 1-2세 / 사랑, 행복반)

1-2세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(1-2세)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6

*「2020 한국인영양소섭취기준」에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 1-2세 기준 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·견학식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨( )의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 1-2세 특성상 섭취가 어려운 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찰기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.
- 테마식단 소개

싱겁Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
싱겁Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '숭늉'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

② 제공 방법

- ✔ : 1-2세 특성을 고려한 조리·배식 시 주의가 필요한 메뉴
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 배추김치, 깍두기는 1cm 이하로 잘라서 제공합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 푹 익혀서 조리합니다.
- 매끄럽고 동그란 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등)은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질은 제거하여 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 견학식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
80g (1주걱)	90g (1+1/3국자)	35g (3숟가락)	25g (2숟가락)	14g (가득 1숟가락)

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
  - 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
  - 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
  - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 쭈꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
  - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
  - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장

※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
  - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
  - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
  - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
  - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

[2026년 11월 일반식 (만1-2세 / 사랑, 행복반)]

발행일 : 2026. 10. 20
발행처 : 영양기획팀

일 자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금) 싱겁Day1	7(토)
오전간식	♣단감/치즈②	달걀죽①	미숫가루⑤/우유②	♣당근스틱 /떠먹는요구르트②	✔♣연시	♣연시
점 심	백미밥 무챗국⑤⑥ 순살깻잎닭갈비 ⑤⑥⑮ 숙주나물⑤⑥ ✔백배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✔소고기잡채⑤⑥⑯ ✔청포묵무침⑤⑥ ✔백배추김치⑨	돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑱ 청경채된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ ✔백깍두기⑨	수수밥 ✔애호박버섯국⑤⑥ (닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑱) 브로콜리두부무침⑤⑥ ✔백배추김치⑨	흑미밥 소고기대팟국[0.4%]⑯ 채소달걀찜① 시금치나물⑤⑥ ✔오이초무침	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 감잣국⑤⑥ ✔백배추김치⑨
오후간식	✔쌀국수⑤⑥	♣찐고구마/우유②	배추전⑤⑥/매실차	크림스프② (+크루통①②⑤⑥)	꿀호떡빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	392/18	437/17	452/19	400/20(424/20)	401/14	340/17
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 푸드릿지Day	12(목)	13(금)	14(토)
오전간식	♣사과	들깨채소죽⑤⑥	칼슘두유⑤	♣방울토마토/우유②	♣(자른)샤인머스켓	✔♣파인애플
점 심	수수밥 ✔미나리된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ ✔콩나물무침⑤⑥ ✔백배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥ ✔생선가스+소스 ①⑤⑥ 양배추코울슬로①⑤ ✔백깍두기⑨	소고기무밥+앙념장 ⑤⑥⑯ ✔달걀부춧국①⑤⑥ ✔버섯나물⑤⑥ ✔백배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육고구마조림⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ ✔백깍두기⑨	기장밥 ✔오징어백짬뽕국 ⑤⑥⑰⑱ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 김자반⑤⑥ ✔백깍두기⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ ✔백배추김치⑨
오후간식	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	♣찐감자/우유②	✔참나물비빔국수⑤⑥ /유기농보리차	연두부+양념장⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	447/21	463/19	410/18	405/20	407/18	312/11
일 자	16(월) 가톨Day	17(화)	18(수) 싱겁Day2	19(목)	20(금)	21(토)
오전간식	♣바나나	누룽지죽	시리얼/우유②	♣오이스틱 /떠먹는요구르트②	♣귤	♣단감
점 심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩ ✔연근들깨무침 ①⑤⑥ ✔백깍두기⑨	흑미밥 (소고기양팟국⑯) 들기름두부구이⑤ ✔열무무침⑤⑥ ✔백배추김치⑨	닭살카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ (햄채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑮⑯) 청경채나물⑤⑥ ✔백배추김치⑨	기장밥 수제비국⑥ 소고기장조림⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ ✔백깍두기⑨	수수밥 달걀팟국① 임연수구이⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ ✔백깍두기⑨	✔닭칼국수⑥⑮ 추가쌀밥 ✔백배추김치⑨
오후간식	삶은달걀①/우유②	♣찐고구마/우유②	삼색채소주먹밥⑤ /유기농옥수수차	옥수수스프②	식빵①②⑤⑥ (+딸기잼)/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	443/20	439/15	440/17	430/18	425/18	387/19
일 자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금) 푸드릿지Day	28(토)
오전간식	♣배/치즈②	닭죽⑮	칼슘두유⑤	♣사과/우유②	♣토마토⑫	♣딸기
점 심	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑯ 된장마파두부⑤⑥ 브로콜리숙회 ✔백배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 양배추나물⑤⑥ ✔백깍두기⑨	(달걀채소볶음밥 ①⑤⑥) ✔콩나물국⑤ 치즈스틱①②⑤⑥ ✔백깍두기⑨	백미밥 두부된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑱ 숙주나물⑤⑥ ✔백배추김치⑨	흑미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 참나물소불고기 ⑤⑥⑯ 들깨무나물⑤⑥ ✔백배추김치⑨	오므라이스 ①②⑤⑥⑫ 연두붓국⑤ ✔백깍두기⑨
오후간식	✔온메밀국수③⑤⑥	♣찐단호박/우유②	요거트과일샐러드②⑫	쑥갓전①⑤⑥ /둥굴레차	호빵①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	394/16	402/20	432/18	413/19	409/18	318/12
일 자	30(월)		< 별밭어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >		이달의 푸드브릿지	표준조리법
오전간식	♣키위					
점 심	백미밥 감자된장국⑤⑥ ✔닭살버섯볶음⑤⑥⑮ 구이김 ✔백배추김치⑨					
오후간식	✔다진우엉주먹밥⑤⑥ /액상요구르트②					
열량(kcal)/단백질(g)	403/15		친환경(유기농) 인증제품	서울우유 (양팡우유)	참나물	
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
안내사항	- ✔는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - ✔배추김치, ✔깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미					

원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추 (국내산) 고춧가루 (국내산)	백미 (국내산) 흑미 (국내산)	두부 (국내산) 순두부 (국내산) 연두부 (국내산)	한우 (국내산)	(국내산)	(국내산)
	오징어	생선가스	떡갈비구이	햄채소볶음(햄)	훈제오리볶음 (훈제오리)	♥
	(국내산)	동태 (러시아산)	돼지고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	오리고기 (국내산)	♥

식단 사용 안내

※ 상기 식단은 '동대문구 어린이·사회복지급식관리지원센터' 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다.
※ 본 어린이집은 '풀무원 푸드머스' 에서 식자재를 공동구매 합니다.
※ 본 어린이집의 빵은 '뚜레쥬르, 파리바게뜨, 풀스키즈(풀무원 자회사)' 에서 생산된 제품을 제공합니다.
※ 본 어린이집의 우유는 '서울우유'에서 생산되는 '앙팡우유' 를 제공합니다.
※ 본 어린이집의 쌀은 친환경(유기농) 인증을 받은 '광복쌀' 을 제공합니다.

구립 별밭어린이집
02)2215-0248