

2026년 10월 구립 해맞이어린이집 식단표 (12개월~2세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 9. 15.

자	10월 푸드브릿지 식품 '연근'	★생일/현장학습 행사 식단★	1 (목) *현장학습 식단*	2 (금) *생일식단*	3 (토)
오전간식		삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 413.9mg 평균: 499.4mg	사과	바나나	
점심	푸드브릿지 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법	첨부파일 참고	닭살채소볶음밥 (제거) ⑤⑥⑬⑭ 마시는요거트② 백김치⑨	유부우동⑤⑥ 추가밥(쌀밥) 돈가스①⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑭ 백깍두기⑨	
오후간식	1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출	푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.	(간접노출) 만두①⑤⑥⑩⑫⑭ +보리차	케이크①②⑤⑥ +우유②	
영양(kcal)/단백질(g)			551.0/25.3	757.3/28.0	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)
오전간식		(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프①②⑤⑥⑬⑭	배
점심		기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬⑭ (두부) 오이무침② 백깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤⑥⑬⑭⑮ (제거) (+송송/보리차제공가능) (연)두부찜⑤⑧양념장⑤⑥⑭ 무나물⑤⑥⑭ 백김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬⑭ (제거) *돈육연근전①⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥⑭ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑭ (두부) 맑은유부국⑤⑥ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑭ 백김치⑨
오후간식		참치마요주먹밥①⑤⑥⑭	치즈빵①②⑤⑥+우유②	로제스파게티②⑤⑥⑬⑭⑮⑯ +포도+마시는요거트②	아기쌀과자+우유②
영양(kcal)/단백질(g)	대체공휴일	393.8/16.8	411.3/16.7	495.5/16.7	376.3/13.3
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)	16 (금) *현장학습 식단*
오전간식	포도 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	바나나
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬⑭⑮ (두부) 시금치나물⑤⑥⑭ 백김치⑨	수수밥 (들깨)배춧국⑤⑥ 돈육당근볶음⑤⑥⑬⑭ 상추사과무침⑤⑥⑭ 백깍두기⑨	*쇠고기연근짜장밥⑤⑥⑬⑭ (제거) (+송송/보리차제공가능) 달걀말이①⑤ (두부) 파프리카무침② 백깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥 (제거) ⑤⑥⑬⑭ 마시는요거트② 백김치⑨	돈육양파덮밥⑤⑥⑬⑭⑮ 안매운김치국⑨ 달걀 프라이①⑤ (두부) 백깍두기⑨
오후간식	애호박채전①⑤⑥	찐감자 +우유②	잼샌드위치②⑤⑥+우유②	잔치국수⑤⑥+토마토⑭	수제쿠키①②⑥+우유②
영양(kcal)/단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7	602.9/21.2
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이
오전간식	토마토⑭ +떠먹는요거트②	(참깨)미역죽②	배	크림스프①②⑤⑥⑬⑭	바나나+치즈②
점심	쌀밥 (건새우)야육된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑬⑭⑮ 청경채나물⑤⑥⑭ 백김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤⑥ 쇠고기비빔국수소스볶음⑤⑥⑬⑭ (계란) *연근사과마요샐러드①⑤ 백김치⑨	두부된장덮밥⑤⑥⑭ (+송송/보리차제공가능) 오징어묵국⑤⑥⑬⑭⑮ (제거) 오이무침② 백김치⑨	차조밥 (황태)콩나물국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ (두부) 감자채볶음⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 안매운닭개장⑤⑥⑬ (제거) 돈육구이⑩ 김자반② 파프리카초절임⑨
오후간식	(들깨)칼국수⑥	찐단호박 +우유②	카스테라①②⑤⑥+우유②	고구마맛탕⑤⑥+포도 +마시는요거트②	*다진유부주먹밥⑤⑥ +보리차
영양(kcal)/단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5	395.3/19.3
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	마늘튀김③④⑤⑥⑬⑭+우유②	사과+치즈②
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤⑥⑬ (제거) (훈제)오리구이 *연근조림⑤⑥⑭ 백김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤⑥⑬⑭ 부추달걀찜①② (두부) 새송이버섯나물⑤⑥⑭ 백깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤⑥⑬⑭ (제거) (+송송/보리차제공가능) 쪽파두부국⑤⑥ 숙주나물⑤⑥⑭ 백깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 돈육수육⑤⑥⑬ *무나물⑤⑥⑭ 백김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑬⑭ (계란) 시금치나물⑤⑥⑭ 양배추초절임⑨
오후간식	표고버섯강정①⑤⑥⑭	찐고구마 +배+우유②	머핀①②⑤⑥+우유②	수제비⑤⑥+굴	*팬케이크①②⑤⑥ +매실차
영양(kcal)/단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2	407.4/18.0

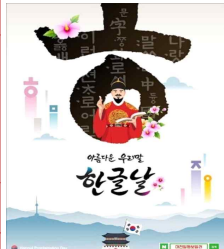
★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도마침 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 혹여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루	산	국내산	국내산	국내산	오징어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산					한우	국내산
	식육가공품						수산물가공품			- 식육가공품 및 수산물가공품 중 구매하지 않는 식품의 원산지 작성 부분은 삭제 후 사용해 주세요. - 식육가공품은 식육의 종류(한우,육우,젖소) 표시 생략 가능합니다. - 어육은 명태,오징어, 게맛살은 명태-꽃게가 포함된 경우 각각의 원산지를 3순위 내로 기입하며, 연육만 포함된 제품의 경우 원산지 기입 대상이 아니므로 해당 칸을 삭제 후 사용해 주세요. - 생선가스는 명태살을 포함한 경우만 원산지를 작성해주세요.				
	치킨가스	훈제오리												
	닭고기	오리고기												
	국내산	국내산												
★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.														
알레르기 유발식품	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요. 식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 식품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염(이를 첨가하여 최종제품에 SO ₂ 로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ㉑키위 ㉒참깨 ※ 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													

2026년 10월 구립 해맞이어린이집 식단표 (3~5세)

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 9. 15.

자	♣ 10월 푸드브릿지 식품 '연근' ♣		★생일/현장학습 행사 식단★	1 (목) *현장학습 식단*	2 (금) *생일식단*	3 (토)
오전간식			첨부파일 참고	사과	바나나	
점심	♣푸드브릿지♣ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법	삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 413.9mg 평균: 499.4mg		닭살채소볶음밥 (제거) ⑤④⑬⑫ 마시는요거트② 배추김치⑨	유부우동⑤④ 추가밥(쌀밥) 돈가스①⑤⑥⑩⑧소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드&드레싱⑤⑥⑫ 깍두기⑨	
오후간식	1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.		(간장)비빔만두①⑤⑥⑩⑫⑪ +보리차	케이크①②⑤④ +우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				551.0/25.3	757.3/28.0	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식		(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	사과	고구마스프①②⑤④⑬⑫		배
점심		기장밥 열갈이된장국⑤④ 쇠불고기⑤④⑬⑫ (두부) 오이무침② 깍두기⑨	안매운닭갈비덮밥⑤④⑬⑫⑪ (제거) (+송능/보리차제공가능) (연)두부찜⑤&양념장⑤④⑫ 무나물⑤④⑫ 배추김치⑨	흑미밥 쇠고기미역국⑤④⑬⑫ (제거) ♣돈육연근전①⑤④⑩ 숙주나물⑤④⑫ 배추김치⑨		오므라이스①⑤⑫⑪ (두부) 맑은유부국⑤④ 양배추샐러드&드레싱⑤④⑫ 배추김치⑨
오후간식		참치마요주먹밥①⑤②⑪	치즈빵①②⑤④+우유②	로제스파게티②⑤④⑬⑫⑪ +포도+마시는요거트②		아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	대체공휴일			495.5/16.7		376.3/13.3
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)	16 (금) *현장학습 식단*	17 (토)
오전간식	포도 +떠먹는요거트②	달걀죽①②	바나나	곡물시리얼⑤④+우유②	바나나	포도
점심	쌀밥 맑은콩나물국⑤④ 안매운닭볶음탕⑤④⑬⑫⑪ (두부) 시금치나물⑤④⑫ 배추김치⑨	수수밥 (들깨)배춧국⑤④ 돈육당근볶음⑤④⑬⑫⑪ (두부) 상추사과무침⑤④⑫ 깍두기⑨	♣쇠고기연근짜장밥⑤④⑬⑫⑪ (제거) (+송능/보리차제공가능) 달걀말이①⑤ (두부) 파프리카무침② 깍두기⑨	기장밥 무된장국⑤④ 두부카레구이⑤④ 양배추김무침⑤④⑫ 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥 (제거) ⑤④⑬⑫ 마시는요거트② 배추김치⑨	돈육양파덮밥⑤④⑬⑫⑪ 안매운김치국⑨ 달걀프라이①⑤ (두부) 깍두기⑨
오후간식	애호박채전①⑤④	찐감자 +우유②	잼샌드위치②⑤④+우유②	잔치국수⑤④+토마토⑫	찐만두①⑤④⑬⑫ +보리차	수제쿠키①②④+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	354.1/20.0	437.7/19.7	450.5/16.6	435.5/16.7	602.9/21.2	370.8/14.6
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수) *서울미래밥상*	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	(참깨)미역죽②	배	크림스프①②⑤④⑬⑫	바나나+치즈②	(데친)양배추스틱
점심	쌀밥 (건새우⑨)아욱된장국⑤④ 돈육불고기⑤④⑬⑫⑪ 청경채나물⑤④⑫ 배추김치⑨	흑미밥 느타리버섯양파국⑤④ 쇠고기비빔국수스볶음⑤④⑬⑫⑪ (계란) ♣연근사과마요샐러드①⑤ 배추김치⑨	두부된장덮밥⑤④⑫ (+송능/보리차제공가능) 오징어묵⑤④⑬⑫⑪ (제거) 오이무침② 배추김치⑨	차조밥 (황태)콩나물국⑤④ 메추리알장조림①⑤④ (두부) 감자채볶음⑤② 배추김치⑨	쌀밥 안매운닭가슴살⑤④⑬⑫ (제거) 돈육구이⑩ 김자반② 파프리카초절임⑨	쇠고기채소비빔밥⑤④⑬⑫⑪ (제거) 두부된장국⑤④ 애호박나물⑤② 배추김치⑨
오후간식	(들깨)칼국수④	찐단호박 +우유②	카스테라①②⑤④+우유②	고구마맛탕⑤②+포도 +마시는요거트②	*다진유부주먹밥⑤② +보리차	웨이감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	367.0/20.1	446.5/17.2	387.1/15.4	467.2/17.5	395.3/19.3	417.3/15.2
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이
오전간식	(데친)오이스틱 +떠먹는요거트②	치즈배추죽②	바나나	마늘튀김①②⑤④⑬⑫+우유②	사과+치즈②	포도
점심	쌀밥 쇠고기양배추된장국⑤④⑬⑫ (제거) (훈제)오리구이 ♣연근조림⑤④⑫ 배추김치⑨	수수밥 돈육비지찌개⑤④⑬⑫⑪ 부추달걀찜①② (두부) 새송이버섯나물⑤④⑫ 깍두기⑨	닭살채소볶음밥⑤④⑬⑫⑪ (제거) (+송능/보리차제공가능) 쪽파두부국⑤④ 숙주나물⑤④⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤④ 돈육수육⑤④⑬⑫ *무나물⑤④⑫ 배추김치⑨	쌀밥 맑은순두부국⑤④ 쇠고기파프리카볶음⑤④⑬⑫⑪ (계란) 시금치나물⑤④⑫ 양배추초절임⑨	닭살마요덮밥①⑤④⑬⑫⑪ (제거) 맑은유부국⑤④ 우영채볶음⑤④⑫ 깍두기⑨
오후간식	표고버섯강정①⑤④⑬⑫	찐고구마 +배+우유②	머핀①②⑤④+우유②	수제비⑤④+굴	*팬케이크①②⑤④ +매실차	약과⑤④+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	335.0/15.4	370.5/13.0	392.8/17.7	458.4/19.2	407.4/18.0	454.1/17.1

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
★기도마침 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 후에 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)		콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	콩국수	배추	고춧가루	산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우				
	식육가공품						수산물가공품						
	치킨가스	훈제오리											
	닭고기	오리고기											
	국내산	국내산										국내산	
알레르기 유발식품	★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.												
	★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요. 식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.												
	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩복숭아 ⑪토마토 ⑫야생산란(이를 첨가하여 최종제품에 SO ₂ 로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												

2026년 10월 구립 해맞이어린이집 저녁 식단표 (3~5세)



강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 9. 15.

자	♠10월 푸드브릿지 식품 '연근'♠		★생일/현장학습·행사 식단★	1 (목)	2 (금)	3 (토)
저녁	 ♠푸드브릿지♠ 기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법 1단계:친해지기 2단계:간접노출 3단계:소극적노출 4단계:적극적노출	삼삼한데이 매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공	첨부파일 참고	쌀밥 맑은콩나물국⑤⑥ 쇠고기찜살구이⑤⑥ 상추당근무침② 배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭살구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥② 깍두기⑨	 개천절
열량(kcal)/단백질(g)				439.6/15.7	323.0/21.3	
일 자	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
저녁	 개천절	기장밥 맑은감자국⑤⑥② 돈육당면찜⑤⑥⑩② 표고버섯나물⑤⑥② 깍두기⑨	쌀밥 수제빫국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 파프리카참깨소스무침①⑤② 배추김치⑨	흑미밥 맑은묵국⑤⑥② 두부강정⑤⑥② 양배추나물⑤② 배추김치⑨	 한글날	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 닭살숙주볶음⑤⑥⑤② 고구마범벅② 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	대체공휴일	412.2/18.8	381.1/12.6	367.7/13.8		414.4/21.6
일 자	12 (월)	13 (화) 삼삼한데이	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
저녁	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 너비아나구이②⑤⑥⑩⑥② 김자반② 배추김치⑨	수수밥 애호박양파국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑤② (참깨)청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은미역국⑤⑥② 돈육고구마조림⑤⑥⑩② 배추나물⑤⑥② 깍두기⑨	기장밥 달걀양파국①⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음⑤⑥⑥② 데친브로콜리&소스⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥② 무나물⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ 닭살새송이버섯찜⑤⑥⑤② 도라지나물⑤② 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	397.5/18.7	334.4/20.9	355.1/20.2	385.0/16.8	345.9/14.3	341.5/18.0
일 자	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금) 삼삼한데이	24 (토)
저녁	쌀밥 유부양파국⑤⑥ 닭살부추찜⑤⑥⑤② 도토리묵&양념장⑤⑥② 배추김치⑨	흑미밥 달걀팥국①⑤⑥ 돈육청경채볶음⑤⑥⑩② 깍두기나물⑤⑥② 배추김치⑨	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ (훈제)오리단호박찜⑤⑥② 느타리버섯나물⑤⑥② 배추김치⑨	차조밥 무채된장국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑥② 진미채조림⑤⑥⑦② 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국⑤⑥② 달걀찜①② 콩나물무침⑤⑥② 파프리카초절임⑨	쌀밥 다시마양파국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩② 고사리나물⑤⑥② 배추김치⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387.6/18.8	360.8/18.6	383.3/15.3	380.2/19.1	350.9/13.7	341.8/19.8
일 자	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금) 삼삼한데이	31 (토) 삼삼한데이
저녁	쌀밥 어묵국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑩② 브로콜리나물⑤② 배추김치⑨	수수밥 유부된장국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑥② 오이무침② 깍두기⑨	쌀밥 배추당면국⑤⑥ 팽이버섯달걀찜①⑤⑥ 고구마조림⑤⑥② 깍두기⑨	기장밥 맑은미역국⑤⑥② 닭살숙주볶음⑤⑥⑤② 애호박나물⑤② 배추김치⑨	쌀밥 맑은묵국⑤⑥② 돈육구이⑩ 청경채나물⑤⑥② 양배추초절임⑨	쌀밥 달걀팥국①⑤⑥ 쇠고기시금치볶음⑤⑥⑥② 파프리카무침② 깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	355.5/13.1	378.6/15.8	472.6/15.2	341.6/20.2	368.2/17.5	386.1/16.3

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

★기도마침 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 혹여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.

원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩		배추김치		쇠고기	돼지고기	달고기	오리고기	수산물	
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	배추	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산		
	식육가공품							수산물가공품					
	너비아니	훈제오리						진미채	어묵				
	쇠고기	오리고기						오징어					
	국내산	국내산						국내산	국내산				

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.

식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토

⑬아황산류(이)를 첨가하여 최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 ㉑키위 ㉒참깨

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.



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