<2026년 11월 어린이집 이유식 식단> (후기 및 완료기)

구립 송중동 어린이집

	2 (월)	3 (화)	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	양배추당근무른밥	채소무른밥	쇠고기무른밥⑯	표고버섯무른밥	노른자무른밥①	브로콜리당근무른밥
점심	느타리버섯미역진밥	(들깨㉑)오이진밥	노른자콩나물진밥①⑤	시금치양파진밥	감자진밥	치즈진밥②
오후간식	쇠고기무른밥⑯	두부무른밥⑤	감자무른밥	닭살무른밥⑮	누룽지무른밥	두부무른밥⑤
열량(kcal)/단백질(g	332.9/10.4	311.7/8.0	390.8/12.6	311.4/11.6	376.0/9.1	334.2/9.6
	9 (월)	10 (화)	11 (수)	12 (목)	13 (금)	14 (토)
오전간식	채소무른밥	청경채양파무른밥	두부무른밥⑤	애호박당근무른밥	쇠고기무른밥⑯	노른자무른밥①
점심	노른자숙주진밥①	고구마진밥	(참깨㉑)양배추진밥	치즈두부진밥②⑤	(들깨㉑)무진밥	감자진밥
오후간식	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑯	무양파무른밥	노른자무른밥①	새송이버섯양파무른밥	채소무른밥
열량(kcal)/단백질(g	356.5/13.4	364.9/10.0	315.1/8.0	403.3/12.2	338.2/10.4	375.1/9.2
	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금)	21 (토)
오전간식	배추당근무른밥	감자무른밥	노른자무른밥①	쇠고기무른밥⑯	두부무른밥⑤	누룽지무른밥
점심	(참깨㉑)청경채진밥	치즈양파진밥②	쇠고기당근진밥⑯	(참깨㉑)미역진밥	시금치양파진밥	노른자당근진밥①
오후간식	노른자무른밥①	두부무른밥⑤	오이양파무른밥	채소무른밥	고구마무른밥	닭살무른밥⑮
열량(kcal)/단백질(g	365.8/9.5	346.0/9.7	389.7/11.6	337.7/10.5	342.9/8.0	357.3/12.9
	23 (월)	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	브로콜리무른밥	닭살무른밥⑮	쇠고기무른밥⑯	노른자무른밥①	감자양파무른밥	채소무른밥
점심	감자진밥	노른자무진밥①	두부양파진밥⑤	치즈콩나물진밥②⑤	(들깨㉑)오이진밥	미역진밥
오후간식	쇠고기무른밥⑯	단호박무른밥	누룽지무른밥	애호박당근무른밥	두부무른밥⑤	노른자무른밥①
열량(kcal)/단백질(g	346.8/10.7	363.1/13.1	347.0/11.1	394.4/11.3	318.1/8.1	362.1/9.2
	30 (월)					
오전간식	노른자무른밥①					
점심	(참깨㉑)느타리버섯진밥					
오후간식	부추당근무른밥					
열량(kcal)/단백질(g	367.3/9.7					

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기	식육가공품			
	밥	죽	누룽지	두부	콩비지	고춧가루	배추	한우	국산	국산	국산	훈제오리 (오리고기)	베이컨 (돼지고기)	치킨가스 (닭고기)	수살치킨 (닭고기)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				국산	국산	국산	국산
★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.															

*본 식단은 강북구 어린이 급식관리지원센터의 영양사가 게시한 식단 (전소현 외 9인)을 참고하며 영양섭취 기준에 따라 1일 에너지 필요량 0-5개월 500kcal, 6~11개월 600kcal, 12~15개월 900kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.
* 11월 편식 예방 식품은 '청경채' 입니다.
* 어린이의 간식은 식사를 통해 제공되는 영양분 중 부족한 부분을 채워주도록 하였습니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 수산물은 일본 방사능과 관련하여 염려되는 부분이 있으시리라 생각하여 영양사가 게시한 같은 식품군으로 대체하여 영양의 손실이 없도록 하였습니다.
★ 알레르기 유발식품
-> 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 주의해주시기 바랍니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 갑각류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(모든 김치류, 무,연근 우엉당이, 단무지, 건조과일, 도라지 오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<2026년 11월 어린이집 식단> (12개월~2세)

구립 송중동 어린이집

	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	(데친)양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ +배	바나나+치즈②	(데친)당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑬⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 스크램블에그①⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	찐만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	364.1/15.2	434.1/17.8	455.7/16.3	430.2/20.5	353.9/17.7	392.5/13.8
	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이	14 (토)
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	배
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 돈육파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 순살치킨①⑤⑥⑮ 무나물㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 도라지나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥+보리차	찐고구마+우유②	케이크①②④⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	김가루주먹밥㉑+메밀차③	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	348.6/18.8	491.4/19.1	426.4/19.1	460.6/18.8	358.8/16.6	380.3/15.2
	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	오이스틱+떠먹는요거트②	치즈양파죽②	바나나	쇠고기스프①②⑤⑥⑮⑯ +토마토⑫	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩ +마시는요거트②	달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	366.1/18.8	554.3/16.4	431.2/16.4	417.5/18.2	408.4/16.9	377.5/15.5
	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	잼샌드위치②⑤⑥+매실차	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	마숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	감
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩) 무나물㉑ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육수육⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두붓국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	사과+우유②	치즈빵+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	부추전⑤⑥+배	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	429.8/16.0	414.5/19.2	428.7/17.2	559.8/21.3	420.1/17.9	455.5/14.1
	30 (월) 삼삼한데이				♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠	
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②				 ♠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 *나트륨 함량* 삼삼한데이: 664.7mg 평균: 771.1mg 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨					
오후간식	닭살죽⑮㉑					
열량(kcal)/단백질(g)	356.3/19.5					

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)			콩		배추김치		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기	식육가공품						수산물 가공품	
	밥	죽	누룽지	콩비지	두부	고춧가루	배추	한우	국산	국산	국산	너비아니(돼지고기,소고기)	훈제오리(오리고기)	베이컨(돼지고기)	치킨가스(닭고기)	순살치킨(닭고기)	돈가스(돼지고기)	참치(다랑어)	어묵
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양	국산

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

* 본 식단은 강북구 어린이 급식관리지원센터의 영양사가 게시한 식단 (전소현 외 9인)을 참고하며 영양섭취 기준에 따라 1일 에너지 필요량 1-2세1000kcal, 3-5세 1400kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.
* 11월 편식 예방 식품은 "청경채" 입니다.
* 어린이의 간식은 식사를 통해 제공되는 영양분 중 부족한 부분을 채워주도록 하였습니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 수산물은 일본 방사능과 관련하여 염려되는 부분이 있으시리라 생각하여 영양사가 게시한 같은 식품군으로 대체하여 영양의 손실이 없도록 하였습니다.
★ 알레르기유발식품
-> 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 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(모든 김치류, 무,,연근 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지,오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ㉑키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

<2026년 11월 어린이집 식단> (3세~5세)

구립 송중동 어린이집

	2 (월)	3 (화) 삼삼한데이	4 (수)	5 (목)	6 (금)	7 (토)
오전간식	(데친)양배추스틱 +떠먹는요거트②	채소죽㉑	사과	양송이스프①②⑤⑥⑮⑯ +배	바나나+치즈②	(데친)당근스틱
점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 두부채소볶음⑤⑥㉑ 느타리버섯나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	흑미밥 맑은콩나물국⑤⑥ 돈육바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫⑯ 오이토마토무침⑫㉑ 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑯ 맑은유붓국⑤⑥ 파프리카참깨소스무침①⑤㉑ 배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩㉑ 스크램블에그①⑤ 김자반㉑ 배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑱㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 브로콜리나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	잔치국수⑤⑥	찐감자+우유②	단팥빵①②⑤⑥+우유②	찐만두①②⑤⑥⑩ +마시는요거트②	우동⑤⑥	수제쿠키①②⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	560.2/23.4	667.9/27.4	701.1/25.0	661.9/31.5	544.5/27.3	603.9/21.2
	9 (월)	10 (화)	11 (수) *서울미래밥상*	12 (목)	13 (금) 삼삼한데이	14 (토)
오전간식	(데친)파프리카스틱 +떠먹는요거트②	♠청경채된장죽⑤⑥㉑	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	사과+치즈②	배
점심	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑮㉑ 숙주나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 안매운김치찌개⑤⑨ 돈육파인애플볶음⑤⑥⑯㉑ 청포묵무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯㉑ 순살치킨①⑤⑥⑮ 무나물㉑ 배추김치⑨	흑미밥 맑은애호박국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 모듬쌈&쌈장⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯㉑ 달걀말이①⑤ 새송이버섯나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩㉑ 맑은유붓국⑤⑥ 도라지나물⑤㉑ 배추김치⑨
오후간식	머핀①②⑤⑥+보리차	찐고구마+우유②	케이크①②④⑥+우유②	간단잡채⑤⑥㉑+포도	김가루주먹밥㉑+메밀차③	아기쌀과자+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	536.3/28.9	756.1/29.4	655.9/28.2	708.6/29.0	552.0/25.6	585.0/23.4
	16 (월)	17 (화)	18 (수)	19 (목)	20 (금) *서울미래밥상*	21 (토)
오전간식	오이스틱+떠먹는요거트②	치즈양파죽②	바나나	쇠고기스프①②⑤⑥⑮⑯ +토마토⑫	포도+치즈②	귤
점심	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥㉑ (훈제)오리구이 부추당근무침⑤⑥㉑ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑱㉑ 베이컨감자채볶음⑤⑩㉑ 깍두기⑨	설렁탕⑯&소면⑥ 추가밥 스크램블에그①⑤ 오이무침㉑ 깍두기⑨	차조밥 맑은미역국⑤⑥㉑ 안매운닭갈비⑤⑥⑫⑮㉑ 콩나물무침⑤⑥㉑ 배추김치⑨	수수밥 두부시금치된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ 고구마조림⑤⑥㉑ 배추김치⑨	닭살굴소스덮밥⑤⑥⑮⑱㉑ 가쓰오우동국⑤⑥ 유부양파볶음⑤⑥㉑ 깍두기⑨
오후간식	♠달걀청경채볶음우동①⑤⑥	사과감샐러드①⑤+우유②	맘모스빵①②④⑤⑥+우유②	짜장면⑤⑥⑩ +마시는요거트②	달걀주먹밥①⑤㉑ +옥수수차	웨지감자⑤+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	514.1/26.9	634.8/21.6	650.1/24.7	642.4/28.0	628.3/26.0	570.4/25.8
	23 (월) 삼삼한데이	24 (화)	25 (수)	26 (목)	27 (금)	28 (토)
오전간식	토마토⑫ +떠먹는요거트②	잼샌드위치②⑤⑥+매실차	바나나	곡물시리얼⑤⑥+우유②	미숫가루③④⑤⑥⑭⑲㉑+우유②	감
점심	쌀밥 맑은감잣국⑤⑥㉑ ♠쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯㉑ 데친브로콜리&소스⑤⑥㉑ 배추김치⑨	흑미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 무나물㉑ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑯ &양념장⑤⑥㉑ 달걀팟국①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥㉑ 배추김치⑨	기장밥 애호박된장국⑤⑥ 치킨가스①⑤⑥⑮&소스①⑤ 양상추샐러드&드레싱⑤⑥㉑ 깍두기⑨	쌀밥 비지찌개⑤⑥㉑ 돈육수육⑤⑥⑩ 오이무침㉑ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫㉑ 다시마두붓국⑤⑥ 깻잎당근무침㉑ 배추김치⑨
오후간식	칼국수⑥	사과+우유②	치즈빵+우유②	크림스파게티②⑤⑥+귤	부추전⑤⑥+배	약과⑤⑥+우유②
열량(kcal)/단백질(g)	661.3/24.5	637.8/29.6	659.6/26.4	861.2/32.8	646.4/27.6	700.8/21.7
	30 (월) 삼삼한데이				♠ 11월 푸드브릿지 식품 '청경채' ♠	
오전간식	(데친)당근스틱 +떠먹는요거트②				 ♠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 *다른 뜻 한량* 삼삼한데이: 662.7mg 평균: 771.1mg 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.
점심	쌀밥 (들깨㉑)느타리버섯국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩㉑ ♠청경채나물⑤⑥㉑ 깍두기⑨					
오후간식	닭살죽⑮㉑					
열량(kcal)/단백질(g)	548.2/30.1					

원산지 표시	쌀(백미,현미,흑미,찹쌀)			콩		배추김치		쇠고기	닭고기	돼지고기	오리고기	식육가공품						수산물 가공품	
	밥	죽	누룽지	콩비지	두부	고춧가루	배추	한우	국산	국산	국산	너비아니(돼지고기,소고기)	훈제오리(오리고기)	베이컨(돼지고기)	치킨가스(닭고기)	순살치킨(닭고기)	돈가스(돼지고기)	참치(다랑어)	어묵
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산				국산	국산	국산	국산	국산	국산	원양	국산

★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

* 본 식단은 강북구 어린이 급식관리지원센터의 영양사가 게시한 식단 (전소현 외 9인)을 참고하며 영양섭취 기준에 따라 1일 에너지 필요량 1-2세1000kcal, 3-5세 1400kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.
* 11월 편식 예방 식품은 '청경채' 입니다.
* 어린이의 간식은 식사를 통해 제공되는 영양분 중 부족한 부분을 채워주도록 하였습니다.
* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.
* 수산물은 일본 방사능과 관련하여 염려되는 부분이 있으시리라 생각하여 영양사가 게시한 같은 식품군으로 대체하여 영양의 손실이 없도록 하였습니다.
★ 알레르기유발식품
-> 알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으니 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 해당식품을 제한해주세요. 가공식품의 경우 해당제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다. 또한 식단에 표기되어있지 않더라도 양념류에 알레르기 유발식품이 포함되어있을 수 있으므로 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(모든 김치류, 무,연근 무말랭이, 단무지, 건조과일, 도라지오징어채, 마늘, 양파, 양배추, 식초) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ⑳키위 ㉑참깨
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.