

	월	화	수	목	금
	2 (대체휴일)	3	4	5 (경칩)	6
오전 간식		찹쌀양파죽	느타리버섯죽	시금치죽	우영죽
점심식단		소고기애호박 진밥⑬	두부양배추 진밥⑤	소고기숙주 진밥⑬	닭고기깻잎 진밥⑤
오후 간식		쿠키①②⑥/오렌지주스	찐 고구마/우유②	우유미숫가루②⑤	핫도그①②⑥⑩/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		288/8	310/9	265/9	300/12
	9	10	11	12	13
오전 간식	근대죽	무죽	당근죽	콩나물죽	잔멸치죽
점심식단	소고기브로콜리 진밥⑬	두부세발나물 진밥⑤	달걀시금치 진밥①	닭고기사과 진밥⑤	소고기우거지 진밥⑬
오후 간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	메밀배추전③⑤	찐 감자/옥수수차	로제스파게티②⑥⑫	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	307/11	227/6	219/7	307/11	344/15
	16	17	18	19	20 (춘분)
오전 간식	얼갈이죽	취나물죽	가지죽	청경채죽	표고버섯죽
점심식단	닭고기연근 진밥⑤	새우살버섯 진밥⑨	소고기콩나물 진밥⑬	두부양파 진밥⑤	닭고기우영 진밥⑤
오후 간식	야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑮	치즈샌드위치①②⑥/우유②	찐 달걀①/보리차	짜장어묵볶이①⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	319/10	334/13	266/12	284/10	342/13
	23	24	25	26	27
오전 간식	오이죽	양배추죽	근대죽	브로콜리죽	가지죽
점심식단	새우살무 진밥⑨	달걀청경채 진밥①	닭고기대파 진밥⑤	소고기팽이버섯 진밥⑬	두부감자 진밥⑤
오후 간식	찐만두①⑤⑥⑩	채소고로케①②⑤⑥	찐 고구마/결명자차	딸기/우유②	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	253/11	371/9	262/8	280/11	297/9
	30	31			
오전 간식	애호박죽	연근죽			
점심식단	두부얼갈이 진밥⑤	소고기배추 진밥⑬			
오후 간식	해시브라운⑤	참치마요주먹밥①⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	266/6	298/11			

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산

식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

	월	화	수	목	금
	2 (대체휴일)	3 (정월대보름(산학기특식))	4	5 (경칩) 저당조리	6 저당국 푸드브릿지
오전간식		굴/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토/치즈②	★우영죽⑤⑥
점심식단		정월대보름나물비빔밥⑤⑥ 소고기대파국⑤⑥⑩ 달걀후라이①⑤ 구이김 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 섬초된장국⑤⑥ 쇠고기마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무쌈국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 깍잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		쿠키①②⑥/오렌지주스	찐고구마/우유②	우유미숫가루②⑤	후레쉬크림빵①②⑤⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		443/17	440/19	389/17	439/21
	9	10 서울미래밥상	11 건강한농부 저당국	12	13 푸드브릿지
오전간식	당근/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	딸기/치즈②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부애호박국⑤⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 물만두국(0.3%)①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 굴 백배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤ 쌈무콩나물무침 깍두기⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ ★소고기우영볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	메밀배추전③⑤	찐감자/옥수수차	로제스파게티②⑥⑩	모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	408/16	389/17	410/14	437/17	409/20
	16	17	18 저당국	19	20 (춘분) 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	단감	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	표고버섯죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 새우살유산슬 ⑤⑥⑨⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/ 달래장⑤⑥⑩ 북엇국(0.3%)①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육너비아니구이 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 닭살장조림⑤⑥⑩ ★우영잡채⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑬	치즈샌드위치①②⑥/우유②	찐달걀①/보리차	짜장어묵볶이①⑤⑥	핫케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/17	422/20	410/21	420/18	441/19
	23	24 저당국	25 서울미래밥상	26	27 푸드브릿지
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	딸기/치즈②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 새우살묵국⑤⑥⑨ 두부찜쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살삼치테리아끼구이⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 순두부양파국⑤ 돈육가지찜⑤⑥⑩ ★우영조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	채소고로케①②⑤⑥	애호박죽⑤⑥	생일케이크①②⑥/음료	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	384/18	414/16	402/20	440/21	449/18
	30 저당국	31 (삼삼한데이)			
오전간식	당근/플레인요구르트②	토마토⑫/치즈②			
점심식단	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	해시브라운⑤	참치마요주먹밥①⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/14	391/16			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우 국내산	호주산
	식육가공품	훈제오리 국내산	너비아니 국내산	베이컨 국내산	치킨가스 국내산
		오리고기 국내산	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	달고기 국내산
		콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어
		국내산	국내산	국내산	국내산
		참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	다랑어
		다랑어	-	인도네시아산	원양산
		원양산	원양산	원양산	원양산

월	화	수	목	금	
2 (대체휴일)	3 (정월대보름)(신학기특식)	4	5 (경칩) 저염국	6 저염국 푸드브릿지	
오전간식		굴/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토/치즈②	
점심식단		정월대보름나물비빔밥⑤⑥ 소고기대파국⑤⑥⑩ 달걀후라이①⑤ 구이김 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 어묵조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 섬초된장국⑤⑥ 쇠고기마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무칫국(0.3%)⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑩ 깍잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		쿠키①②⑥/오렌지주스	찐고구마/우유②	우유미숫가루②⑤	후레쉬크림빵①②⑤⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		443/17	440/19	389/17	439/21
9	10 서울미래밥상	11 건강있는날 저염국	12	13 푸드브릿지	
오전간식	당근/플레인요구르트②	바나나/우유②	딸기/치즈②	당근스프①②⑥	
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부애호박국⑤⑨ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 훈제오리구이/소스①⑤ 쌈무콩나물무침 깍두기⑨	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ ★소고기우영볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	
오후간식	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	메밀배추전③⑤	찐감자/옥수수차	로제스파게티②⑥⑩	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	408/16	389/17	410/14	437/17	
16	17	18 저염국	19	20 (춘분) 푸드브릿지	
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	단감	연두부⑤/양념장⑤⑥	사과/우유②	
점심식단	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 닭살연근볶음⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 새우살유산슬 ⑤⑥⑨⑩ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기콩나물밥/ 달래장⑤⑥⑩ 복쌈국(0.3%)①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육너비아니구이 ⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑬	치즈샌드위치①②⑥/우유②	찐달걀①/보리차	짜장어묵볶이①⑤⑥	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	420/17	422/20	410/21	420/18	
23	24 저염국	25 서울미래밥상	26	27 푸드브릿지	
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	딸기/치즈②	감자스프①②⑥	
점심식단	쌀밥 오징어묵국⑤⑥⑦ 두부찜쌀구이/양념장⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순살참치데리야끼구이⑤⑥ 두부브로콜리무침⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑩ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	채소고로케①②⑤⑥	애호박죽⑤⑥	생일케이크①②⑥/음료	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	384/18	414/16	402/20	440/21	
30 저염국	31 (삼상한데이)				
오전간식	당근/플레인요구르트②	토마토⑫/치즈②			
점심식단	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 얼갈이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기채소불고기⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	해시브라운⑤	참치마요주먹밥①⑤			
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/14	391/16			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등) 국내산	김치 배추 국내산	소고기 국내산 한우	소고기 수입산 호주산	
		고춧가루 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산	
		너비아니 국내산	치킨가스 국내산	오리고기 국내산	
	식육가공품	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	수산물가공품	
식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲달 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임					



	월	화	수	목	금								
	2 (대체휴일)	3 (정월대보름)	4	5 (경칩)	6								
저녁식단		쌀밥 어묵국①⑤⑥ 고구마찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩비지찌개⑤⑥⑨ 치즈달걀찜①② 섬초나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육깨끗이볶음밥⑤⑥⑩ 황태국①⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 소고기찜스테이크⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		254/11	245/12	254/15	242/9								
	9	10	11	12	13								
저녁식단	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 닭살애호박볶음 ⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기감자찜⑤⑥⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	우거지나물주먹밥⑤⑥ 두부탕국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리파프리카찜⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	256/11	252/10	250/11	238/13	241/11								
	16	17	18	19	20 (춘분)								
저녁식단	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 물만두유리기①⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 닭살가지조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채새우탕⑤⑥⑨ 두부가스/소스①②⑤⑥⑫ 양배추샐러드/드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑬ 우엉들깨탕⑤⑥ 표고버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	257/8	241/12	255/13	241/9	256/15								
	23	24	25	26	27								
저녁식단	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 새우살완자전①⑤⑥⑨ 고구마범벅①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박젓국⑤⑨ 돈불고기⑤⑥⑩ 팽이버섯부침①⑤⑥ 깍두기⑨	닭살카레라이스 ⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살삼치양념조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	252/14	240/8	259/12	249/12	241/16								
	30	31											
저녁식단	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 훈제오리고지구이/ 소스①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	250/10	260/11											
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추	고춧가루	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품		훈제오리		수산가공품		참치캔		프류(우등소식)		어묵		
			오리고기			다랑어							
			국내산			원양산				일본산			
												베트남산	

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며,

저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어

⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 이용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

월	화	수	목	금
		1 장미꽃날	2 저녁조리	3 루트브릿지
오전간식		연두부⑤/양념장⑤⑥	딸기/우유②	★참치파프리카죽⑤⑥
점심식단		돈육카레라이스⑤⑥⑩ 무춧국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀대파볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀채소부침①⑤ 미역볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		찐단호박/보리차	크림스파게티②⑥⑩	후레시번①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		401/20	434/19	449/18
	6 (한식)	7	8 저녁국	9 서울미래탐상
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	감자범벅①⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/옥수수차	백김치메밀전③⑤⑥⑨
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	416/24	405/19	441/19	425/19
	13	14	15	16
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫
점심식단	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기무볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리상추비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 새우살묵국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	마카로니사라다①⑤⑥	찐감자/보리차	고구마버터구이②/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	389/17	413/13	418/18	393/16
	20 (국우)	21 서울미래탐상	22	23
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/치즈②
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	애호박맑은국(0.3%)⑤⑥ 순살가지미카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	달걀비빔음밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 파인애플 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	부추전①⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	찐달걀①/옥수수차	냉모밀국수③⑤⑥
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	404/19	409/16	419/19	420/18
	27 저녁국	28	29	30
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤⑥ 간장오리고기볶음①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 밥새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	소고기양파덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 햄박스테이크/소스①②⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	미니약과⑤⑥/두유⑤	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	찐고구마/보리차	생일케이크①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	453/19	454/21	436/18	439/23
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기 국내산	소고기 수입산
	국내산	배추 국내산	돼지고기 국내산	닭고기 국내산
	식육가공품	고춧가루 국내산	소고기 국내산	오리고기 국내산
		떡갈비 국내산	햄박스테이크 국내산	콩류 (두부류, 콩비지)
식품첨가물 표시				
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임				



	월	화	수	목	금
			1 장미꽃날	2 저녁조리	3 푸드브릿지
오전간식			연두부⑤/양념장⑤⑥ 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	딸기/우유② 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 닭살대파볶음⑤⑤ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	★참치파프리카죽⑤⑥ 쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀채소부침①⑤ 미역볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
점심식단			찐단호박/보리차	크림스파게티②⑥⑩	후레시버①②⑥/우유②
오후간식			617/31	668/29	691/27
열량 (kcal)/ 단백질 (g)					
			6 (한식)	7	8 계명국
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑤ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ ★돈육파프리카채볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	감자범벅①⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/옥수수차	백김치메밀전③⑤⑨	잼샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	641/37	623/29	678/29	655/30	688/27
	13	14	15	16	17 푸드브릿지 계명국
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫	참깨죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기무볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리상추비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뭇국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕(0.3%)⑤⑥⑤ ★파프리카두부큐브 스테이크⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	칼국수⑤⑥	마카로니사라다①⑤⑥	찐감자/보리차	고구마버터구이②/우유②	버터롤①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	598/26	635/20	643/27	604/25	680/25
	20 (국우)	21 서울미래밥상 계명국	22	23	24 푸드브릿지
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/치즈②	양송이스프①②⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국(0.3%)⑤⑥ 순살가지미키레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	닭갈비볶음밥⑤⑥⑤ 어묵국①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 파인애플 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ ★파프리카새우살냉채⑨ 백배추김치⑨
오후간식	부추전①⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	찐달걀①/옥수수차	냉모밀국수③⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	621/29	629/24	645/29	646/28	632/30
	27 계명국	28	29	30	
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토	
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤⑥ 간장오리고기볶음①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 밥새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	소고기양파덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 함박스테이크/소스①②⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨	
오후간식	미니약과⑤⑥/두유⑤	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	찐고구마/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	698/30	699/33	671/28	675/35675/35	
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 떡 등) (백미, 현미, 흑미 등)	김치 배추 고춧가루	소고기 국내산	소고기 수입산	콩류 (두부류, 콩비지)
	국내산	국내산 국내산	한우	국내산	국내산
	식육가공품	떡갈비 돼지고기 국내산	베이컨 돼지고기 국내산	함박스테이크 소고기 국내산	고등어
				수산가공품	오징어
식품안전관리 유발식품표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 이항산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임			



월		화		수	목	금							
				1 장미일 놀이	2 차담소리	3 푸드프릿지							
오전간식				연두부⑤/양념장⑤⑥ 돈육카레라이스⑤⑥⑩ 무척국⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	딸기/우유② 쌀밥 근대된장국⑤⑥ 달걀대파볶음⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	★참치파프리카죽⑤⑥ 쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑩ 달걀채소부침①⑤ 미역볶음⑤⑥ 백배추김치⑨							
점심식단				찐단호박/보리차	크림스파게티②⑥⑩	후레시버①②⑥/우유②							
오후간식				617/31	668/29	691/27							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
6 (한식)		7	8 계절국	9 서울미래밥상	10 푸드프릿지								
오전간식	오이/플레인요구르트②	바나나/치즈②	시리얼⑥/우유②	사과/우유②	크림스프①②⑥								
점심식단	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 돈육콩나물불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지덮밥⑤⑥⑩ 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ ★돈육파프리카채볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨								
오후간식	감자범벅①⑤	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/옥수수차	백김치메밀전③⑤⑨	잼샌드위치①②⑥/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	641/37	623/29	678/29	665/30	688/27								
13		14	15	16	17 푸드프릿지 계절국								
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토⑫	참깨죽⑤⑥								
점심식단	쌀밥 미역국⑤⑥ 소고기무볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채말은국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	오리상추비빔밥⑤⑥ 얼갈이된장국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 새우살묵국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕(0.3%)⑤⑥⑩ ★파프리카두부큐브 스테이크⑤⑥⑫ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨								
오후간식	칼국수⑤⑥	마카로니사라다①⑤⑥	찐감자/보리차	고구마버터구이②/우유②	버터롤①②⑥/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	598/26	635/20	643/27	604/25	680/25								
20 (국우)		21 서울미래밥상 계절국	22	23	24 푸드프릿지								
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②	오렌지/치즈②	양송이스프①②⑥								
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육브로콜리조림⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박말은국(0.3%)⑤⑥ 순살가지미카레구이⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 백깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 근대나물무침⑤⑥ 파인애플 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈육떡갈비구이⑤⑥⑩ ★파프리카새우살냉채⑨ 백배추김치⑨								
오후간식	부추전①⑤⑥	얼갈이죽⑤⑥	찐달걀①/옥수수차	냉모밀국수③⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	621/29	629/24	645/29	646/28	632/30								
27 계절국		28	29	30									
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	방울토마토									
점심식단	쌀밥 순두부국(0.3%)⑤⑥ 간장오리고기볶음①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 밥새우마늘종볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	소고기양파덮밥⑤⑥⑩ 팽이버섯말은국⑤⑥ 토마토달걀볶음①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 함박스테이크/소스①②⑤⑥⑩ 양배추샐러드⑤⑥ 백배추김치⑨									
오후간식	미니약과⑤⑥/두유⑤	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	찐고구마/보리차	생일케이크①②⑥/우유②									
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	698/30	699/33	671/28	675/35675/35									
원산지 표시													
	쌀 (밥, 중, 롱지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추	고춧가루	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	떡갈비	베이컨	함박스테이크	수산가공품			참치캔	어묵		프유(우동소스)		
	돼지고기	돼지고기	소고기	다랑어				-					다랑어
		국내산	국내산	국내산				원양산	인도네시아산		원양산		
식품안전관리 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 유별지표표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲샐 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													



	월	화	수	목	금																										
			1	2	3																										
저녁식단			쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육채소볶음밥⑤⑥⑩ 황태미역국⑤⑥ 새콤파프리카 쌈무무침 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 닭갈비⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨																										
			246/14	249/14	246/10																										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)																															
	6	7	8	9	10																										
저녁식단	쌀밥 소고기애호박국 ⑤⑥⑬ 두부케찹장정⑤⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 게살탕①⑤⑥⑧ 돈가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑫ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 닭살느타리버섯 조림⑤⑥⑬ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기하이라이스 ⑤⑥⑬ 미니우동⑤⑥ 감자샐러드①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨																										
	250/8	258/11	239/12	255/8	244/11																										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)																															
	13	14	15	16	17																										
저녁식단	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 닭살오이조림⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부장국⑤⑥ 소고기감자볶음 ⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀대파국① 돈육짜장볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	오리불고기덮밥⑤⑥ 베이컨부대찌개 ⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살마늘총볶음 ⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨																										
	256/14	244/13	246/11	244/11	242/13																										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)																															
	20	21	22	23	24																										
저녁식단	쌀밥 감자국⑤⑥ 소고기완자구이 ①⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 순살가자미엿장 조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살콩나물비빔밥 ⑤⑥⑬ 모듬버섯국⑤⑥ 파프리카달걀찜① 백배추김치⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소고기당면볶음 ⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨																										
	245/10	257/10	248/12	242/15	243/10																										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)																															
	27	28	29	30																											
저녁식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 오리고구마조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 호박잎된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 복쌈국⑤⑥ 구이김 백배추김치⑨																											
	250/10	249/13	240/12	250/15																											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)																															
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태																		
		배추	고춧가루											한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	참치캔	프유(우동소스)	어묵									
																							국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	일본산	베트남산

- ★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다
- ◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다
- ◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)
- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
- ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다
- 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다
- 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다
- ★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

월	화	수	목	금
오전간식				1 (노동절)
점심식단				
오후간식				
영양 (kcal)/ 단백질 (g)				
4 (어린이날)	5 (어린이날)	6 (어린이날)	7 (어린이날)	8 (어린이날)
오전간식	파파리카/플레인요구르트②	시리얼 ⑥/우유②	바나나/우유②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 짜장면⑤⑥ 우동국물①⑤⑥ 마니몬가스/소스①②③④⑩⑫ 단무지	 HAPPY 어린이날 돈육하이라이스⑤⑥⑩ 달걀국①⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 키위 백배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑥/우유②	찐단호박/옥수수차	★마늘종알리오올리오⑥	야채모닝빵①②⑥/우유②
영양 (kcal)/ 단백질 (g)	453/17	403/16	437/17	446/16
11	12 (서울미래정상)	13 (어린이날)	14	15 (어린이날)
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/우유②	사과/우유②	브로콜리죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살고등어무침⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 백깍두기⑨	베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑦⑩ 유부대파국(0.3%)⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ ★소고기마늘종볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤	배추전⑤⑥	찐고구마/보리차	핑거스틱①②⑥/우유②
영양 (kcal)/ 단백질 (g)	397/16	441/21	435/14	439/20
18	19 (어린이날)	20	21 (소만)	22 (어린이날)
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	오렌지/우유②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	시리얼 ⑥/우유② 소고기애호박덮밥 ⑤⑥⑩ 순두부백탕⑤ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	단호박꿀찜	찐달걀①/옥수수차	미역죽⑤⑥
영양 (kcal)/ 단백질 (g)	396/23	399/14	428/21	436/18
25 (대체공휴일)	26 (어린이날)	27	28 (서울미래정상)	29 (어린이날)
오전간식	바나나	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토/치즈②	★마늘종죽⑤⑥
점심식단	 쌀밥 부추맑은국(0.3%)⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소볶음밥 ⑤⑥⑫⑫⑫ 어묵국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	시리얼 ⑥/우유②	찐감자/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	모닝토스트①②⑥/우유②
영양 (kcal)/ 단백질 (g)	390/18	409/21	446/17	435/19
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등) 국내산 식육가공품	김치 배추 고춧가루 국내산 한우 호주산 베이컨 돼지고기 국내산 국내산	소고기 국내산 소고기 수입산 돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산 참치캔 다량어 원양산	콩류 (두부류, 콩비지) 국내산 고등어 국내산 오징어 국내산 다량어 원양산 동태 러시아산 맛살 게 원양산

식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임



월	화	수	목	금
오전간식				
점심식단				
오후간식				
열량 (kcal)/단백질 (g)				
4 (어린이날특식)	5 (어린이날)	6 (어린이날)	7 (어린이날)	8 (어린이날)
오전간식	파프리카/플레인요구르트②		바나나/우유②	당근스프①②⑥
점심식단	쌀밥 짜장면⑤⑥ 우동국물①⑤⑥ 미니돈가스/소스①②③⑥⑩⑫ 단무지		쌀밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑥/우유②		★마늘종알리오올리오⑥	야채모닝빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	453/17		437/17	446/16
11	12 (서울미래상)	13 (어린이날)	14	15 (어린이날)
오전간식	당근/플레인요구르트②	참외/우유②	사과/우유②	브로콜리죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 오이맛살초무침①⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살고등어무침⑤⑥⑦ 비름나물⑤⑥ 백작두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ ★소고기마늘종볶음⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤	배추전⑤⑥	찐고구마/보리차	핑거스틱①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	397/16	441/21	435/14	444/20
18	19 (어린이날)	20	21 (소만)	22 (어린이날)
오전간식	오이/플레인요구르트②	배/우유②	오렌지/우유②	감자스프①②⑥
점심식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 돈육채소찜⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 냉이된장국⑤⑥ 오징어돈육두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ ★마늘종멸치조림⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	토마토스파게티⑥⑫	단호박찜	미역죽⑤⑥	먹물치즈빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	396/23	399/14	436/18	428/24
25 (대체공휴일)	26 (어린이날)	27	28 (서울미래상)	29 (어린이날)
오전간식	바나나	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토/치즈②	★마늘종죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 부추맑은국(0.3%)⑤⑥ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소볶음밥⑤⑥⑫⑫⑫ 어묵국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 백작두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	시리얼⑥/우유②	찐감자/보리차	생일케이크①②⑥/우유②	모닝토스트①②⑥/우유②
열량 (kcal)/단백질 (g)	390/18	409/21	446/17	435/19
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등) 국내산	김치 배추 국내산 식육가공품	소고기 국내산 소고기 수입산 돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산 콩류 (두부류, 콩비지) 국내산 고등어 국내산 오징어 국내산 다랑어 원양산 동태 러시아산 맛살 게 원양산	원양산 러시아산 맛살 게 원양산

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
유발식품표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자 * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

	월	화	수	목	금
					1 (노동절)
저녁식단					
열량 (kcal)/단백질 (g)					
	4	5 (어린이날)	6	7	8
저녁식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑫⑮ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부찌개⑤⑥ 소고기애호박조림⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/단백질 (g)	245/10		256/10	209/8	252/15
	11	12	13	14	15
저녁식단	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복엇국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 고구마조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑫⑮ 양상추샐러드 깍두기⑨
열량 (kcal)/단백질 (g)	253/15	252/10	255/11	245/8	253/13
	18	19	20	21	22
저녁식단	쌀밥 고구마줄기들깨탕⑤⑥ 닭고기단호박조림⑤⑥⑮ 콩나물초무침 깍두기⑨	쌀밥 가지된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 채소짬뽕국⑤⑥ 오리양파볶음⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기마늘종주먹밥⑤⑥⑮ 안매운김치국⑤⑥⑨ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀국① 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/단백질 (g)	255/11	245/10	247/9	242/7	259/12
	25 (대체공휴일)	26	27	28	29
저녁식단		쌀밥 감자된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑮ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육너비아니구이①⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기취나물덮밥⑤⑥⑮ 무쌈국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 순살삼치옛장조림⑤⑥ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량 (kcal)/단백질 (g)		261/12	247/8	249/12	242/13
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등) 국내산 식육가공품	김치 배추 국내산 고춧가루 국내산 혼제오리 국내산 오리고기 국내산	소고기 국내산 한우 소고기 수입산 호주산 치킨가스 국내산 닭고기 국내산	돼지고기 국내산 닭고기 국내산 오리고기 국내산 너비아니 국내산 돼지고기 국내산	콩류 (두부류, 콩비지) 국내산 고등어 국내산 오징어 국내산 다랑어 원양산 동태 러시아산 어묵 - 베트남산

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다



		월	화	수	목	금							
		1	2	3(전국동시지방선거)	4	5							
중기	오전 간식	애호박죽	비름나물죽		양배추죽	시금치죽							
	점심	달걀노른자 파프리카죽①	소고기 근대죽⑩		두부 부추죽⑤	달걀노른자 감자죽①							
	열량 (kcal)/ 단백질	161/4	149/5		140/4	167/4							
		8	9	10	11	12							
중기	오전 간식	감자죽	무죽	파프리카죽	고구마줄기죽	브로콜리죽							
	점심	소고기 청경채죽⑩	두부 얼갈이죽⑤	닭고기 시금치죽⑮	소고기 아욱죽⑩	달걀노른자 양배추죽①							
	열량 (kcal)/ 단백질	153/5	141/4	121/5	196/5	164/4							
		15	16	17	18	19 (단오)							
중기	오전 간식	오이죽	치즈죽②	콩나물죽	미역죽	가지죽							
	점심	달걀노른자 무죽①	두부 숙주죽⑤	소고기 팽이버섯죽⑩	닭고기 근대죽⑮	소고기 오이죽⑩							
	열량 (kcal)/ 단백질	160/4	187/6	171/5	160/5	165/4							
		22	23	24	25	26							
중기	오전 간식	청경채죽	열무죽	당근죽	아욱죽	잔멸치죽							
	점심	두부 콩나물죽⑤	순살임연수 애호박죽	소고기 가지죽⑩	달걀노른자 배추죽①	닭고기 버섯죽⑮							
	열량 (kcal)/ 단백질	179/8	186/6	182/5	176/4	179/9							
		29	30										
중기	오전 간식	마늘종죽	배추죽										
	점심	소고기 열무죽⑩	두부 당근죽⑤										
	열량 (kcal)/ 단백질	169/4	176/5										
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치 배추 고춧가루		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												



2026년 6월 식단

작성자	영양팀
발행일	2026.5.15. 권장연령 12-36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집

	월	화	수	목	금							
	1	2 (저염국)	3 (전국동시지방선거)	4	5 푸드보릿지 (저당조리)							
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	참외/우유②		바나나	★토마토리조토②⑫							
점심식단	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국(0.3%)⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 백작두기⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 부추오리불고기⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 백작두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 시금치달걀찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨							
	볶음우동⑤⑥	단호박샐러드①⑤		시리얼⑥/우유②	핫도그①②⑥⑩/우유②							
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	395/18		395/14	389/18	445/18						
	8 (저염국)	9 서울미래탐상	10 (한반도정상)	11	12 푸드보릿지							
오전간식	당근/플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	토마토/치즈②	브로콜리스프①②⑥							
점심식단	쌀밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 새우살뽕국⑤⑥⑨ 두부데리야끼조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ 어묵국①⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑬ 고구마줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ ★미트볼토마토소스 조림①②⑤⑥⑩⑫ 고울슬로①⑤ 백배추김치⑨							
	오꼬노미야끼①⑤⑥⑩	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/보리차	냉메밀국수③⑤⑥	감자샐러드샌드위치 ①②⑤⑥/우유②							
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	406/21	391/18	414/19	406/16	442/19						
	15	16	17	18 (저염국)	19 (단오) 푸드보릿지							
오전간식	오이/플레인요구르트②	키위/치즈②	시리얼⑥/우유②	바나나/우유②	가지죽⑤⑥							
점심식단	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리고기주물럭①⑤ 무생채 백배추김치⑨	쌀밥 순두부국⑤ 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기콩나물밥/양념⑤⑥⑬ 팽이버섯장국⑤⑥ 치킨너겟①⑤⑥⑬ 수박 백배추김치⑨	쌀밥 미역국(0.3%)⑤⑥ 달살된장구이⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기백장떡국⑤⑥⑩⑬ ★토마토달걀볶음 ①⑤⑥⑫⑬ 오이초무침 백배추김치⑨							
	크림푸실리파스타②⑥	찐만두①⑤⑥⑩	찐단호박/옥수수차	메밀당근깻잎전③⑤	슈크림빵①②⑥/우유②							
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	440/16	402/20	441/18	414/16	432/15						
	22 (저염국)	23 서울미래탐상	24	25 푸드보릿지	26							
오전간식	파프리카/플레인요구르트②	참외/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★토마토⑫/치즈②	크림스프①②⑥							
점심식단	쌀밥 청경채맑은국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	소고기주먹밥⑤⑥⑬ 달걀파국① 가지나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기채소조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨							
	과일화채②	백김치말이국수⑤⑥⑨	찐감자/보리차	배추죽⑤⑥	밤식빵①②⑥/우유②							
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	390/17	407(399)/18(19)	390/17	395/16	412/18						
	29	30 (저염국)										
오전간식	오이/플레인요구르트②	수박										
점심식단	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 소고기마늘종볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨										
	유부초밥⑤	생일케이크①②⑥/우유②										
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	423/18	389/15										
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 떡 등) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루	소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리	미트볼	돈육동그랑땡	떡갈비	베이컨	돈가스	수산물가공품	참치캔	다랑어	어묵	쯔유(우동소스)
	오리고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	수산물가공품	다랑어	-	다랑어	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	인도네시아산	원양산	
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 * 아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
원산지표시 ⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑪갯 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임



	월	화	수	목	금								
	1	2	3 (전국동시지방선거)	4	5								
저녁식단	쌀밥 소고기육개장⑤⑥⑬ 참치채소전①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨		소고기시금치 주먹밥⑤⑥⑬ 복엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑤⑥⑫ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부국⑤ 오리주물럭⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	251/14	247/11		242/10	254/16								
	8	9	10	11	12								
저녁식단	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돈육너비아니구이⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시금치맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 고구마줄기들깨탕⑤⑥ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기브로콜리 덮밥⑤⑥⑬ 미역국⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 무채된장국⑤⑥ 소고기파프리카찜⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	249/13	250/11	246/13	237/8	246/12								
	15	16	17	18	19 (단오)								
저녁식단	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 두부케찰강정⑤⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 오리단호박찜⑤⑥ 팽이버섯부침①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육갈비소스찜⑤⑥⑩ 맛살미역초무침①⑥⑧ 깍두기⑨	소고기짜장밥⑤⑥⑬ 달걀양파국① 가지볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미니유부우동⑤⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑧⑫⑬ 양상추샐러드② 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	261/7	254/12	254/11	254/12	251/12								
	22	23	24	25	26								
저녁식단	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭고기열무볶음⑤⑥⑬ 참깨브로콜리무침①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육가지조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기버섯 볶음밥⑤⑥⑬ 두부다시마찜국⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육양파구이⑤⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	237/13	253/11	263/14	257/11	255/12								
	29	30											
저녁식단	쌀밥 닭고기묵국⑤⑥⑬ 자른메추리알장조림 ①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 고구마샐러드①⑤ 백배추김치⑨											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	240/12	257/10											
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	등태
		배추	고춧가루	소고기 국내산	소고기 수입산								
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리	치킨가스	너비아니					어묵	참치캔	짜육(우동소스)	맛살	
		오리고기	닭고기	돼지고기	수산가공품				-	다랑어	다랑어	게	
		국내산	국내산	국내산	국내산				베트남산	원양산	원양산	베트남산	

- ★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다
- ◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다
- ◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)
- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔
- ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다
- 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다
- 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다
- ★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다



		월	화	수	목	금							
				1	2	3							
중기	오전 간식			팽이버섯죽	가지죽	고구마줄기죽							
	점심			닭고기시금치죽⑮	소고기배추죽⑯	달걀노른자무죽①							
	열량 (kcal)/ 단백질			118/5	147/4	167/4							
		6	7	8	9	10							
중기	오전 간식	미역죽	청경채죽	숙주죽	당근죽	근대죽							
	점심	두부새송이버섯죽⑤	소고기콩나물죽⑯	달걀노른자 노각죽①	순살가자미 감자죽⑤	달걀노른자 고구마줄기죽①							
	열량 (kcal)/ 단백질	140/4	156/5	159/4	183/7	144/4							
		13	14	15	16	17 (제헌절)							
중기	오전 간식	브로콜리죽	치즈죽②	오이죽	시금치죽	제헌절 7월 17일 							
	점심	달걀노른자 파프리카죽①	두부당근죽⑤	닭고기부추죽⑮	소고기숙주죽⑯								
	열량 (kcal)/ 단백질	163/4	187/6	139/5	152/5								
		20	21	22	23	24							
중기	오전 간식	감자죽	버섯죽	양배추죽	무죽	영양닭죽⑮							
	점심	닭고기오이죽⑮	달걀노른자 열무죽①	두부양파죽⑤	달걀노른자 애호박죽①	소고기 표고버섯죽⑯							
	열량 (kcal)/ 단백질	149/5	159/4	140/4	130/3	138/6							
		27	28	29	30	31							
중기	오전 간식	콩나물죽	열무죽	황태무죽	애호박죽	잔멸치죽							
	점심	달걀노른자 가지죽①	소고기 청경채죽⑯	두부브로콜리죽⑤	닭고기아욱죽⑮	달걀노른자 양송이죽①							
	열량 (kcal)/ 단백질	161/4	138/5	146/6	144/5	150/6							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												



	월	화	수	목	금							
			1 장미꽃날	2 저녁국	3 푸드브릿지 저당조리							
오전간식			시리얼⑥/우유②	바나나/치즈②	★ 고구마줄기죽							
점심식단			달고기짜장밥⑤⑥⑤ 팽이버섯장국⑤⑥ 시금치프리타타①②⑤ 사과 백배추김치⑨	쌀밥 배추맑은국(0.3%)⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 숙주된장국⑤⑥ 돼지고기무조림⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식			찐 고구마/보리차	감자요거트샐러드②	잼샌드위치①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)			451/19	401/14	432/18							
	6	7 (소서)	8 저녁국	9 서울미해방상	10 푸드브릿지							
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	참외/치즈②	연두부⑤/양념장⑤④	복숭아/우유②	감자스프①②④							
점심식단	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 훈제오리고기구이/소스①⑤ 새송이버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박전국⑤⑨ 소고기청경채볶음⑤⑥⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기숙주볶음밥⑤⑩ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 노각무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 순살가자미구이⑤⑥ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★ 달걀고구마줄기장국⑤⑥⑥ 새우살양배추조림⑤⑥⑨ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식	찐만두①⑤⑥⑩	토마토스파게티②⑥⑩⑫	찐단호박/옥수수차	삼색주먹밥⑤	버터롤①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	396/16	416/17	392/19	413/17	417/18							
	13	14 저녁국	15 (초복)	16	17 제헌절							
오전간식	파프리카스틱/ 플레인요구르트②	방울토마토⑫/우유②	시리얼⑥/우유②	수박	제헌절 7월 17일 							
점심식단	쌀밥 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 달걀찜① 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕(0.3%)⑤ 돼지주물럭⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 초복삼계탕⑤ 부추전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기굴소스볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨								
오후간식	버섯잡채⑤⑥/꽃빵①②⑥	찐감자/오미자차	수박화채②	바나나케이크①②⑥/우유②								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	405/19	408/16	455/19	390/15								
	20 저녁국	21 서울미해방상	22	23 (대서)	24 푸드브릿지							
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤④	바나나/치즈②	영양달걀죽⑤							
점심식단	쌀밥 감자국(0.3%)⑤⑥ 닭고기당근조림⑤⑥⑤ 구이김 백배추김치⑨	잡곡밥 모듬버섯국⑤⑥ 새우살콩나물찜⑤⑥⑨ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장제육덮밥⑤⑥⑩ 만둣국①⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기육개장⑤⑥⑥ ★ 두부고구마줄기조림⑤⑥ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨							
오후간식	시리얼⑥/우유②	크림리조토②⑩	찐 고구마/보리차	냉메밀국수③⑤⑥	고구마슈크림①②④⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	397/18	399/18	412/17	383/20	433/17							
	27	28	29 저녁국	30	31 푸드브릿지							
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	복숭아⑪/치즈②	시리얼⑥/우유②	참외/우유②	양송이스프①②⑥							
점심식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기가지조림⑤⑥⑩ 무생채 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 소고기열무볶음⑤⑥⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소간장비빔밥⑤⑥ 황태국(0.3%)⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑤ 파프리카애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 자른메추리알장조림①⑤⑥ ★ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식	단호박꿀찜	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	찐달걀①/옥수수차	생일케이크①②⑥/우유②	달걀토스트①②⑥⑩/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	389/14	411/16	408/23	412/15	452/20							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리	베이컨	함박스테이크	소고기	수산가공품	참치캔	다랑어	어묵	프위(우동소스)	다랑어	
	국내산	오리고기 국내산	돼지고기 국내산	소고기 국내산			원양산	원양산	인도네시아산	원양산		
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											



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

2026년 7월 저녁 식단

작성자	영양팀		
발행일	2026.6.15.	권장연령	12~36개월
기관명	구립 폭포동 어린이집		

월		화		수	목	금							
				1	2	3							
저녁식단				쌀밥 채소찜볶국⑤⑥ 돈육탕수육/소스①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑩ 두부된장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 구이김 깍두기⑨							
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)			251/12	238/13	250/14							
6		7 (소서)		8	9	10							
저녁식단	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 오리파프리카구이⑤⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기당근찜⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스⑤⑥⑩ 근대맑은국⑤⑥ 고구마줄기볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 달걀파국① 순살가자미양념찜⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)		252/9	258/8	244/11	256/10	244/12						
13		14		15 (초복)	16	17 (제헌절)							
저녁식단	쌀밥 크림스프①②⑥ 치킨가스/소스①②⑤⑥⑩⑫⑮ 웨이감자구이② 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국①⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 상추사과무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살양파볶음밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 참치파프리카조림⑤⑥ 백배추김치⑨	제헌절 7월 17일 								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)		266/13	256/11			254/14	242/16					
20		21		22	23 (대서)	24							
저녁식단	쌀밥 게살탕①⑤⑥⑧ 마파두부⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑩ 고구마범벅①⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 새우살굴소스조림⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑩ 유부장국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 그린샐러드⑤⑥ 깍두기⑨								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)		249/13	250/13	246/10	261/10	252/9						
27		28		29	30	31							
저녁식단	쌀밥 소고기버섯국⑤⑥⑩ 새우살동그랑땡①⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치마요덮밥①⑤ 달걀국① 잔멸치볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 닭살데리야끼소스구이⑤⑥⑩ 느타리버섯무침⑤⑥ 깍두기⑨								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)		257/11	243/11	244/10	256/16	257/12						
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루	국내산	수입산								
	국내산	국내산	국내산	한우	토주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	혼제오리	치킨가스	탕수육				어묵	참치캔	맛살	해물동그랑땡	짜장우동소스	
		오리고기	닭고기	돼지고기	수산물가공품			-	다랑어	게	오징어	다랑어	
		국내산	국내산	국내산				베트남산	원양산	베트남산	국내산	원양산	

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다



		월	화	수	목	금						
		3	4	5	6	7 (입추)						
후기	오전간식	파프리카죽	숙주죽	황태무죽	미역죽	가지죽						
	점심	닭고기 브로콜리무른밥⑮	달걀노른자애호박 무른밥①	두부느타리버섯 무른밥⑤	닭고기연근 무른밥⑮	소고기감자 무른밥⑮						
	오후간식	찐감자	메론/ 플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	바나나/ 영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②						
	열량 (kcal)/ 단백질	232/8	223/6	193/9	227/9	266/8						
		10	11	12	13	14 (말복)						
후기	오전간식	무죽	참나물죽	채소김죽	참깨죽	애호박죽						
	점심	달걀노른자 오이무른밥①	두부표고버섯 무른밥⑤	소고기당근 무른밥⑮	달걀노른자콩나물 무른밥①	닭고기가지 무른밥⑮						
	오후간식	과일샐러드②	참외/ 플레인요구르트②	찐고구마/보리차	수박/영아용치즈②	식빵①②⑥ /플레인요구르트②						
	열량 (kcal)/ 단백질	226/7	240/6	229/6	249/10	213/7						
		17 (대체공휴일)	18	19 (칠석)	20	21						
후기	오전간식	8.15 월요일 대한독립만세 	아욱죽	치즈죽②	콩나물죽	찐쌀양파죽						
	점심		소고기대파 무른밥⑮	닭고기양파 무른밥⑮	두부청경채 무른밥⑤	달걀노른자양배추 무른밥①						
	오후간식		복숭아/ 플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	바나나/ 영아용치즈②	후레쉬번①②⑥ /플레인요구르트②						
	열량 (kcal)/ 단백질		249/7	188/8	220/9	259/7						
		24	25	26	27	28						
후기	오전간식	브로콜리죽	잔멸치죽	감자죽	청경채죽	버섯죽						
	점심	소고기무 무른밥⑮	닭고기근대 무른밥⑮	두부파프리카 무른밥⑤	달걀노른자 숙주무른밥①	두부부추 무른밥⑤						
	오후간식	연두부찜⑤	수박/ 플레인요구르트②	찐단호박/보리차	자른방울토마토/ 영아용치즈②	플레인요구르트②						
	열량 (kcal)/ 단백질	192/8	234/10	191/5	271/9	247/7						
		31										
후기	오전간식	오이죽										
	점심	달걀노른자당근 무른밥①										
	오후간식	김가루주먹밥										
열량 (kcal)/ 단백질	227/7											
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치 배추 고춧가루	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임											

	월	화	수	목	금							
	3 (저녁국)	4 (서울미래합상)	5 (저녁조리) (잔반없는밥)	6	7 (입주) (푸드보릿지)							
오전간식	파프리카스틱/플레인요구르트②	메론/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/우유②	★가지죽⑤⑥							
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)①⑤⑥ 깻잎닭갈비⑤⑥⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 새우살숙주조림⑤⑨⑩ 오이 나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육각두기볶음밥⑤⑥⑨⑩ 느타리버섯국⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 미역된장국⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑤ 연근개소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 소고기당면국⑤⑥⑥ 치즈달걀찜①② 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨							
오후간식	감자버터구이②	삼색주먹밥⑤	찐단호박/옥수수차	푸실리토마토샐러드②⑥⑩	연유브레드①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	430/20	396/19	404/18	411/18	430/14							
	10	11	12 (저녁국)	13	14 (말복) (푸드보릿지)							
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	참외/우유②	시리얼⑥/우유②	수박	옥수수스프①②⑥							
점심식단	쌀밥 무채국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 구이김 백배추김치⑨	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 오리표고버섯볶음⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑥ 어묵국(0.3%)①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 키위 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육백김치찜⑤⑥⑨⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 말복달곰탕⑤⑥⑤ ★마파두부가지볶음⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식	과일화채②	달걀양파볶음밥①⑤⑥	찐고구마/보리차	순두부치즈그라탕②⑤⑩	참치샌드위치①②⑤⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	423/19	437/21	439/13	381/20	441/17							
	17 (대체공휴일)	18	19 (칠석)	20 (서울미래합상) (저녁국)	21 (푸드보릿지)							
오전간식		복숭아①/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	바나나/우유②	게맛살죽①⑤⑥⑧							
점심식단		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기버섯장조림⑤⑥⑥ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기상추비빔밥⑤⑥⑤ 유부대파국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★가지된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식		미니약과⑤⑥/우유②	찐감자/옥수수차	단호박카레 우동⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		419/17	429/22	430(407)/17(13)	421/15							
	24	25	26	27	28 (푸드보릿지) (저녁국)							
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	수박/우유②	시리얼⑥/우유②	자른방울토마토⑩/치즈②	버섯스프①②⑥							
점심식단	쌀밥 황태된장국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 애호박찜국⑤⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑤ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살크림 소스덮밥 ②⑤⑨ 달걀감자국①⑤⑥ 파프리카쌈무무침 백배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육볶음⑤⑥⑩⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부탕국(0.3%)⑤⑥ 부추오리불고기⑤⑥ ★가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식	두부탕수⑤	생일케이크①②⑥/우유②	찐단호박/보리차	들기름메밀국수③⑤⑥	핫도그①②⑥⑩/우유②							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	423/18	400/19	408/14	429/18	431/15							
	31											
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②											
점심식단	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑩ 코울슬로①⑤ 백배추김치⑨											
오후간식	김가루주먹밥⑤⑥											
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	442/20											
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	혼제오리	떡갈비	돈가스	함박스테이크			참치캔	어묵	프유(우동소스)	다랑어	맛살
		오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	수산가공품	다랑어	-	다랑어	게	게
식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												

	월 3	화 4	수 5	목 6	금 7 (입추)								
저녁 식단	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭고기버섯볶음⑤⑥⑩ 단호박 조림⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 새우살국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 미역 초무침 깍두기⑨	제육덮밥⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 치킨가스/소스 ①②⑤⑥⑩⑤ 양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	263/14	255/14	232/14	264/10	267/9								
	10	11	12	13	14 (말복)								
저녁 식단	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치 조림⑤⑥ 참나물 무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 돼지고기감자찜⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물된장국⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 새콤파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기애호박 주먹밥⑤⑥⑩ 달걀국① 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10	260/12	264/10	260/10	263/13								
	17 (대체공휴일)	18	19 (칠석)	20	21								
저녁 식단		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 물만두유리기①⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 청경채맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭고기가지볶음밥⑤⑥⑩ 미소된장국⑤⑥ 게맛살오이무침 ①⑤⑥⑧ 백배추김치⑨	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑥⑦ 브로콜리깨소스무침①⑤ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		242/7	266/10	234/11	261/11								
	24	25	26	27	28								
저녁 식단	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소고기찜스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 감자채볶음⑤ 백배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 간장찜닭⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	달걀프라이 채소비빔밥①⑤⑥ 새우살부추국⑤⑥⑨ 느타리버섯볶음⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	251/13	259/7	243/10	252/13	268/10								
	31												
저녁 식단	쌀밥 순두부백탕⑤ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨												
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	262/19												
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추	고춧가루	국내산	수입산								
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리	치킨가스	미트볼				어묵	참치캔	맛살	짜유(우동소스)		
		오리고기	닭고기	돼지고기	수산가공품		-	다랑어	게	다랑어			
		국내산	국내산	국내산			인도네시아산	원양산	베트남산	원양산			

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며,

저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용할 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 이용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

		월	화	수	목	금								
			1	2	3	4								
후기	오전간식		얼갈이죽	무죽	당근죽	느타리버섯죽								
	점심		닭고기아욱 무른밥⑮	소고기깻잎 무른밥⑮	두부배추 무른밥⑮	닭고기청경채 무른밥⑮								
	오후간식		바나나 /플레인요구르트②	찐감자/옥수수차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/ 단백질		245/8	235/7	259/8	242/9								
		7 (백로)	8	9	10	11								
후기	오전간식	미역죽	양배추죽	잔멸치죽	감자죽	가지죽								
	점심	소고기브로콜리 무른밥⑮	두부애호박 무른밥⑮	닭고기당근 무른밥⑮	달걀노른자콩나물 무른밥①	두부근대 무른밥⑮								
	오후간식	과일샐러드②	바나나 /플레인요구르트②	찐고구마/보리차	메론/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/ 단백질	214/8	250/6	229/9	263/10	246/7								
		14	15	16	17	18								
후기	오전간식	애호박죽	숙주죽	청경채죽	시래기죽	얼갈이죽								
	점심	달걀노른자파프리카 무른밥①	두부감자무른밥⑤	달걀노른자우엉 무른밥①	닭고기양파 무른밥⑮	소고기참나물 무른밥⑮								
	오후간식	잔치쌀국수	배 /플레인요구르트②	찐단호박/옥수수차	사과/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/ 단백질	227/7	227/5	200/5	259/10	259/8								
		21	22	23	24	25 (추석)								
후기	오전간식	오이죽	브로콜리죽	참깨죽										
	점심	닭고기양배추 무른밥⑮	달걀노른자가지 무른밥①	소고기느타리버섯 무른밥⑮										
	오후간식	치즈주먹밥②	바나나 /플레인요구르트②	찐고구마/보리차										
	열량 (kcal)/ 단백질	249/9	252/6	276/4										
		28	29	30										
후기	오전간식	근대죽	콩나물죽	팽이버섯죽										
	점심	달걀노른자무 무른밥①	소고기숙주 무른밥⑮	닭고기오이 무른밥⑮										
	오후간식	연두부찜⑤	배 /플레인요구르트②	찐감자/옥수수차										
	열량 (kcal)/ 단백질	219/8	240/7	175/7										
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태	
		배추	고춧가루											
		국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식품알레르기 유발식품표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												

	월	화	수	목	금
		1	2 장반없는날	3 저당조리	4 푸드브릿지 저염국
오전간식		바나나/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	★노타리버섯죽⑤⑥
점심식단		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑬ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기비빔밥⑤⑥⑬ 새우살뚝국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 북엇국(0.3%) ①⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식		야끼소바①⑤⑥⑩⑫⑬	채소튀김⑤⑥	찐감자/옥수수차	밤식빵①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		403/19	409/13	405/23	432/21
	7 백로	8	9 저염국	10 서울미래밥상	11 푸드브릿지
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	시리얼⑥/우유②	토마토⑫/치즈②	메론/우유②	크림스프①②⑥
점심식단	쌀밥 무채국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑬ 브로콜리두부무침⑤ 백배추김치⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑬ 물만두국(0.3%) ①⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 복숭아⑪ 백배추김치⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 ★노타리버섯된장국⑤⑥ 돈육가지볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	과일샐러드①⑤	찐달걀①/보리차	고구마꿀찜	김가루볶음밥⑤⑥	모닝빵샌드위치①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	385/20	396/18	417/19	442(435)/16(13)	425/17
	14	15 저염국	16	17	18 푸드브릿지
오전간식	파파리카스틱/플레인요구르트②	샤인머스켓/우유②	키위/치즈②	연두부⑤/양념장⑤⑥	열갈이죽⑤⑥
점심식단	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리구이/소스①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감자당면국(0.3%) ⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	돈육청경채조림덮밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ ★소고기노타리버섯볶음⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨
오후간식	로제스파게티②⑥⑩⑫	참치김치주먹밥⑤⑥⑨	달걀오이샐러드①⑤	찐단호박/옥수수차	핑거스틱①②⑥/우유②
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	426/17	407/16	405/26	405/18	435/16
	21 저염국	22 서울미래밥상	23 추석특식 푸드브릿지	24	25 추석 26
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%) ① 짜장찜닭⑤⑥⑬ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑬ ★노타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨		
오후간식	유부초밥⑤	치즈감자전②⑤	찐고구마/보리차		
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	434/18	427(419)/17(18)	450/12		
	28	29 저염국	30 세계음식 : 네덜		
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	배/우유②		
점심식단	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 갈비소스돈육찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백배추김치⑨	닭살파프리카카레볶음밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 사과오이무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 소고기육개장(0.3%) ⑤⑥⑬ 두부동그랑땡①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	생일케이크①②⑥/우유②	찐감자/옥수수차	잔치국수⑤⑥		
열량 (kcal)/ 단백질 (g)	410/17	414/18	417/15		
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		콩류 (두부류, 콩비지)	
	국내산	배추	소고기 수입산	돼지고기	고등어
	국내산	고춧가루	국내산	국내산	오징어
식품첨가물 유효식품표시	국내산	국내산	한우	호주산	다랑어
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
식품첨가물 유효식품표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 * 야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임					

월		화		수		목		금					
		1		2 장반없는날		3 저당조리		4 푸드브릿지 저염국					
오전간식		바나나/우유②		사과/우유②		연두부⑤/양념장⑤⑥		★느타리버섯죽⑤⑥					
점심식단		쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 닭고기숙주볶음⑤⑥⑮ 열갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		소불고기비빔밥⑤⑥⑮ 새우살뚝국⑤⑥⑨ 깻잎나물⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨		쌀밥 북엇국(0.3%)①⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백배추김치⑨					
오후간식		야끼 소바①⑤⑥⑩⑫⑮		채소튀김⑤⑥		찐감자/옥수수차		밤식빵①②⑥/우유②					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		621/29		630/20		622/35		665/32					
7 (백로)		8		9 저염국		10 서울미래밥상		11 푸드브릿지					
오전간식		당근스틱/플레인요구르트②		시리얼⑥/우유②		복숭아⑩/치즈②		메론/우유②					
점심식단		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 소고기오이볶음⑤⑥⑮ 브로콜리두부무침⑤ 백배추김치⑨		닭고기채소주먹밥⑤⑥⑮ 물만둣국(0.3%)①⑤⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 토마토⑫ 백배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨					
오후간식		과일샐러드①⑤		찐달걀①/보리차		고구마꿀찐		김가루볶음밥⑤⑥					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		592/30		609/27		642/29		680(670)/25(20)					
14		15 저염국		16		17		18 푸드브릿지					
오전간식		파프리카스틱/플레인요구르트②		배/우유②		키위/치즈②		연두부⑤/오리엔탈드레싱⑤⑥					
점심식단		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 오리구이/소스①⑤ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 감자당면국(0.3%)⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑥⑮ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨		돈육청경채조림덮밥⑤⑥⑩ 어묵국①⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨					
오후간식		로제스파게티②⑥⑩⑫		참치김치주먹밥⑤⑥⑨		달걀오이샐러드①⑤		찐단호박/옥수수차					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		655/26		627/25		623/40		623/27					
21 저염국		22 서울미래밥상		23 (추석특식) 푸드브릿지		24		25 (추석)					
오전간식		오이스틱/플레인요구르트②		바나나/우유②		시리얼⑥/우유②							
점심식단		쌀밥 달걀국(0.3%)① 짜장찜닭⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살임연수브로콜리찜⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기잡채⑤⑥⑮ ★느타리버섯나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
오후간식		유부초밥⑤		치즈감자전②⑤		찐고구마/보리차							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		667/28		657(645)/26(28)		693/19							
28		29 저염국		30 세계음식 : 네덜									
오전간식		당근스틱/플레인요구르트②		연두부⑤/양념장⑤⑥		배/우유②							
점심식단		쌀밥 근대된장국⑤⑥ 갈비소스돈육찜⑤⑥⑩ 새콤무생채 백배추김치⑨		닭살파프리카카레볶음밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 사과오이무침 플레인요구르트② 백배추김치⑨		쌀밥 소고기육개장(0.3%)⑤⑥⑮ 두부동그랑땡①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		생일케이크①②⑥/우유②		찐감자/옥수수차		잔치국수⑤⑥							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)		630/26		623/40		641/23							
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리	치킨가스	베이컨			참치캔	어묵	쫄면(우동소스)	맛살			
	오리고기	닭고기	돼지고기	수산가공품		다랑어	-	다랑어	게				
	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산				
식품알레르기 유발식품표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
 유발식품표시 ⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑩갓 * 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임



월		화		수		목		금					
		1		2		3		4					
저녁식단		쌀밥 감자국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 무생채 백배추김치⑨		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		소고기버섯볶음밥⑤⑥⑩ 청경채맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육무조림⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨					
		259/12		254/16		237/9		237/10					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
7 (백로)		8		9		10		11					
저녁식단		쌀밥 어묵국①⑤⑥ 오리고기구이/소스①⑤ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨		쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 소고기당면찜⑤⑥⑮ 상추무침⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기양파구이⑤⑩ 콩나물냉채 깍두기⑨		쌀밥 닭고기하이라이스⑤⑥⑮ 근대된장국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백배추김치⑨					
		282/10		258/10		258/12		263/9					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
14		15		16		17		18					
저녁식단		쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 오리단호박찜⑤⑥ 어묵조림①⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 황태국⑤⑥ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 제육비빔밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 백배추김치⑨					
		247/13		269/13		235/12		253/11					
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
21		22		23		24		25 (추석)					
저녁식단		쌀밥 가지된장국⑤⑥ 소고기데리아끼볶음⑤⑥⑮ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 닭개장⑤⑥⑮ 두부강정⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 된장찌개⑤⑥ 순살임연수구이⑤⑥ 구이김 깍두기⑨							
		262/10		278/11		237(245)/9(11)							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
28		29		30									
저녁식단		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 닭살대파구이⑤⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무된장국⑤⑥ 돈육감자볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 백배추김치⑨		쌀밥 두부탕국⑤⑥ 소고기완자조림①⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨							
		234/10		240/14		275/17							
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리		소고기완자	수산가공품	어묵		참치캔	짜유(우동소스)		맛살		
오리고기		소고기	-			다랑어	다랑어		게				
국내산		국내산	베트남산			원양산	원양산		베트남산				

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 이용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 **알레르기가 나타날** 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

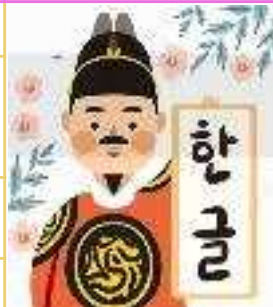
■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 이용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

	월	화	수	목	금								
오전간식				1	2 푸드브릿지								
점심식단				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥								
				쌀밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨								
				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팔빵①②⑥/우유②								
오후간식				410/15	429/15								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
5 (대체휴일)		6 (저염국) (저당조리)	7 (잔반없는날)	8 (한로) (서울미래밥상)	9 (한글날)								
오전간식		시리얼⑥/우유②	배/치즈②	사과/우유②									
점심식단		베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소계란찜①②⑤ 토마토⑩ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨									
		찐단호박/보리차	칼국수⑤⑥	메밀당근깻잎전③⑤									
		407/16	439/23	402/16									
오후간식													
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
12 (저염국)		13	14	15	16 푸드브릿지								
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	자른포도	멜론/우유②	참치당근죽⑤⑥								
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑬ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑬ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박젓국⑤⑨ 오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨								
	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	찐달걀①/옥수수차	고구마버터구이②/우유②	크림버섯리조또②⑩	머핀①②⑥/우유②								
	430/17	427/24	417/15	448/19	431/18								
오후간식													
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
19		20 (서울미래밥상)	21 (저염국)	22	23 (상강) 푸드브릿지								
오전간식	파파리카스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		양송이스프①②⑥								
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무찜국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨								
	꼬마돈가스/케첩①②⑤⑥⑩⑬	삼색주먹밥⑤	찐고구마/보리차		프렌치토스트①②⑥/우유②								
	407/20	416/16	422/16		412/17								
오후간식													
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
26		27	28	29 (저염국)	30 푸드브릿지								
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	단감/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥								
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육파파두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음비빔밥⑤⑥⑬⑯ 새우살양파국⑤⑥⑨ 우엉조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑬⑯ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑨								
	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	단호박채전①⑤⑥	생일케이크①②⑥/우유②	모닝빵①②⑥/우유②								
	400/23	415/19	414/20	413/15	415/18								
오후간식													
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추	고춧가루	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	식육가공품	훈제오리	꼬마돈가스	탕수육	떡갈비	베이컨	수산가공품		참치캔	어묵	쯔유(우동소스)	맛살	
		오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	소고기	돼지고기		다랑어	-	다랑어	게	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		원양산	베트남산	원양산	베트남산		
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰소고기 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												

식품알레르기 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
 유발식품표시 ⑧조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑩갯 * 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임

	월	화	수	목	금							
				1	2 푸드브릿지							
오전간식				바나나/우유②	★애호박죽⑤⑥							
점심식단				수수밥 두부미역국⑤⑥ 돈육된장두루치기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑬ 연근깨소스무침①⑤⑥ 백배추김치⑨							
				잔멸치주먹밥⑤⑥	단팔빵①②⑥/우유②							
				630/24	659/23							
오후간식												
열량 (kcal)/ 단백질 (g)												
	5 (대체휴일)	6 저염국 저당조리	7 잔반없는날	8 (한로) 서울미래밥상	9 (한글날)							
오전간식		시리얼⑥/우유②	배/치즈②	사과/우유②								
점심식단		베이컨백김치볶음밥 ⑤⑥⑨⑩ 팽이버섯장국⑤⑥ 채소계란찜①②⑤ 토마토⑫ 백배추김치⑨	쌀밥 콩나물국(0.3%)⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 어묵볶음①⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추맑은국⑤⑥ 순살고등어양념찜⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨								
		찐단호박/보리차	칼국수⑤⑥	메밀당근깻잎전③⑤								
		626/24	676/35	618/24								
오후간식												
열량 (kcal)/ 단백질 (g)												
	12 저염국	13	14	15	16 푸드브릿지							
오전간식	오이스틱/플레인요구르트②	연두부⑤/양념장⑤⑥	자른포도	메론/우유②	참치당근죽⑤⑥							
점심식단	쌀밥 달걀국(0.3%)① 떡갈비구이①⑤⑥⑩⑬ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	닭고기하이라이스⑤⑥⑩⑬ 어묵국①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 소고기연근볶음⑤⑥⑬ 들깨표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 맛살브로콜리볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	쌀밥 ★애호박전국⑤⑨ 오리깻잎볶음⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백배추김치⑨							
	게맛살볶음밥①⑤⑥⑧	찐달걀①/옥수수차	고구마버터구이②/우유②	크림버섯리조토②⑩	머핀①②⑥/우유②							
	662/26	657/37	642/23	689/29	663/27							
오후간식												
열량 (kcal)/ 단백질 (g)												
	19	20 서울미래밥상	21 저염국	22	23 (상강) 푸드브릿지							
오전간식	파파리카스틱/플레인요구르트②	바나나/우유②	시리얼⑥/우유②		양송이소스①②⑥							
점심식단	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 감자국⑤⑥ 순살가자미카레구이⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 시래기된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이생채⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 무채국⑤⑥ ★돈육애호박조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백배추김치⑨							
	꼬마돈가스/케찹①②⑤⑥⑩⑫	삼색주먹밥⑤	찐고구마/보리차		프렌치토스트①②⑥/우유②							
	626/31	640/25	649/24		633/27							
오후간식												
열량 (kcal)/ 단백질 (g)												
	26	27	28	29 저염국	30 푸드브릿지							
오전간식	당근스틱/플레인요구르트②	단감/우유②	사과/우유②	연두부⑤/양념장⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥							
점심식단	쌀밥 복쌈국①⑤⑥ 돈육파마두부⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 열갈이된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 모듬버섯국(0.3%)⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음비빔밥⑤⑥⑫⑬ 새우살양파국⑤⑥⑨ 우렁조림⑤⑥ 플레인요구르트② 백배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 닭살피망굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ ★애호박볶음⑤⑥ 백배추김치⑨							
	마카로니과일샐러드①⑤⑥	온메밀국수③⑤⑥	단호박채전①⑤⑥	생일케이크①②⑥/우유②	모닝빵①②⑥/우유②							
	615/35	638/29	636/23	637/31	638/28							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
	국내산	배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식품알레르기 유발식품표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 * 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임												

		월	화	수	목	금								
					1	2								
후기	오전간식				양배추죽	애호박죽								
	점심				두부미역무른밥⑤	소고기아욱무른밥⑩								
	오후간식				바나나 /영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/단백질				275/9	263/8								
		5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)								
후기	오전간식		시금치죽	콩나물죽	배추죽									
	점심		달걀노른자팽이버섯 무른밥①	닭고기양파 무른밥⑮	두부감자무른밥⑤									
	오후간식		찐단호박/보리차	배 /플레인요구르트②	사과/영아용치즈②									
	열량 (kcal)/단백질		208/6	217/8	262/8									
		12	13	14	15	16								
후기	오전간식	숙주죽	참깨죽	연근죽	브로콜리죽	당근죽								
	점심	달걀노른자오이 무른밥①	닭고기당근 무른밥⑮	소고기근대 무른밥⑩	두부애호박 무른밥⑤	달걀노른자깻잎 무른밥①								
	오후간식	쌀가루채소전⑤	찐감자/옥수수차	자른포도 /플레인요구르트②	메론/영아용치즈②	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/단백질	224/6	185/7	267/7	252/8	285/8								
		19	20	21	22	23 (상강)								
후기	오전간식	청경채죽	감자죽	오이죽		양송이죽								
	점심	닭고기파프리카 무른밥⑮	순살가자미배추 무른밥⑤	소고기시래기 무른밥⑩		두부콩나물무른밥 ⑤								
	오후간식	김가루주먹밥	바나나 /플레인요구르트②	찐고구마/보리차		영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/단백질	242/8	253/8	272/10		249/7								
		26	27	28	29	30								
후기	오전간식	무죽	잔멸치죽	우엉죽	우엉죽	달걀노른자채소죽①								
	점심	달걀노른자시금치 무른밥①	두부얼갈이 무른밥⑤	두부버섯 무른밥⑤	소고기대파 무른밥⑩	닭고기피망 무른밥⑮								
	오후간식	과일요거트 샐러드②	단감 /플레인요구르트②	사과/영아용치즈②	찐감자/옥수수차	영아용빵①②⑥ /플레인요구르트②								
	열량 (kcal)/단백질	197/6	224/7	255/8	222/7	266/9								
원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치	소고기	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태		
	국내산	배추	고춧가루	국내산	국내산	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산
식품알레르기 유발식품표시	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자													
	※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태임													

	월	화	수	목	금								
저녁식단				1	2								
				닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 청경채된장국⑤⑥ 새콤무생채 백배추김치⑨	쌀밥 어묵국①⑤⑥ 돼지고기당근볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨								
				232/12	266/9								
열량 (kcal)/ 단백질 (g)													
저녁식단	5 (대체휴일)	6	7	8 (한로)	9 (한글날)								
		쌀밥 감자국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 단호박된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 백배추김치⑨	달걀프라이비빔밥①⑤⑥ 베이컨부대찌개⑤⑥⑩ 오이생채⑤⑥ 백배추김치⑨									
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	254/14	252/10	254/10									
저녁식단	12	13	14	15	16								
	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부참치조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 무된장국⑤⑥ 소고기브로콜리찜⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백배추김치⑨	닭고기채소주먹밥⑤⑥⑬ 미니우동①⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	245/11	239/11	273/14	240/10	247/15							
저녁식단	19	20	21	22	23 (상강)								
	쌀밥 배추말은국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 닭고기고구마찜⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백배추김치⑨	참치양배추볶음밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 순살가자미양념조림⑤⑥ 시래기된장지짐⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 취나물된장국⑤⑥ 소고기데리야끼구이⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	269/16	254/17	239/12	236/11	242/10							
저녁식단	26	27	28	29	30								
	쌀밥 육개장⑤⑥⑬ 자른메추리알장조림①⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 크림스프①②⑥ 돈가스/소스①②⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 백배추김치⑨	새우살짜장밥⑤⑥⑨ 달걀국① 어묵피망볶음①⑤⑥ 백배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 오리단호박찜⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 뼈없는감자탕⑤⑥⑩ 두부구이/양념장⑤⑥ 구이김 깍두기⑨								
	열량 (kcal)/ 단백질 (g)	239/10	290/13	258/16	249/10	235/11							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (백미, 현미, 흑미 등)	김치		소고기 국내산	소고기 수입산	돼지고기	닭고기	오리고기	콩류 (두부류, 콩비지)	고등어	오징어	다랑어	동태
		배추	고춧가루										
	국내산	국내산	국내산	한우	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	베트남산
	식육가공품	훈제오리		돈가스	베이컨	수산가공품	어묵		참치캔	짜유(우동소스)			
오리고기		돼지고기	돼지고기	-			다랑어	다랑어					
국내산		국내산	국내산	베트남산			원양산	원양산					

★ 은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세 기준 영양섭취량 900kcal 기준으로 작성되었으며, 저녁식단은 240~260kcal로 작성되었습니다

◎ 식단은 어린이집 사정에 따라 동일 조리법 내 동일 식품군의 다른 식품으로 대체하여 사용하실 수 있습니다

◎ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요 (알레르기 유발 식품은 유아들의 개별 특성을 고려하여 제공해주세요)

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

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

■ 국은 최대한 화학조미료의 사용을 자제해주시고 천연육수(멸치, 다시마)사용을 권장합니다

■ 생채소를 사용할 때에는 반드시 세척과 소독을 함께 실시하여 주시고, 세제와 소독제를 완전히 제거해 주시기 바랍니다

★ 식단 및 레시피를 사용하실 때에는 꼭 '은평구 어린이·사회복지급식관리지원센터'라고 출처를 밝혀주시기 바랍니다

