



만 3-5세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : ○○○어린이집

일자	1(목)	2(금)	3(토) - 개천절
오전 간식	시금치죽⑤⑥	참깨죽	 개천절
점심	수수밥 설령탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 달걀소금구이⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	찜고구마, 우유②	빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤	
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	685 27 306	718 30 309	

일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) - 한글날	10(토)
오전 간식	대체공휴일	잔멸치죽	김가루죽	당근죽⑤⑥	 한글날	고칼슘두유⑤
점심		보리밥 무채국⑤⑥ 돈육살꼭집⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 콩나물국	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 가자미양념조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		달걀국수⑥⑬ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식		꼬마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	찐단호박, 우유②		과일(멜론)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)		767 27 268	583 25 189	583 26 387		502 19 199

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전 간식	고구마죽	양파스프 채소스틱(파프리카)	누룽지죽	참치죽	얼갈이죽⑤⑥	치즈②
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기죽주볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 만두국	잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀알배추 볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬&소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨	베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀 프라이①⑤ 단무지
오후 간식	과일(사과), 우유②	빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤	토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②	찐감자, 우유②	보리강정⑤, 마시는요거트②	과일(단감)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	600 25 305	778 33 427	653 26 225	896 36 345 614 30 351	753 26 239	437 17 169

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	녹두죽	치즈잡곡죽②	배추장죽⑤⑥	무죽	아욱죽⑤⑥	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추김치⑨	수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림①②⑤ ⑥⑩⑬ 깍두기⑨ 두부된장국	보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	만두국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추김치⑨
오후 간식	과일(키위), 마시는요거트②	채소전⑤⑥	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	찜고구마, 우유②	스크램블① 고칼슘두유⑤	과일(사과)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	532 27 255	583 24 189	696 22 217	655 24 332	652 30 381	418 18 272

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	복어죽	채소죽 채소스틱(파프리카)	연근죽⑤⑥	버섯죽⑤⑥	부추죽	치즈②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑬ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ 우동국	흑미밥 안매운김치국⑨ 돈육살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤생채 배추김치⑨	프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스
오후 간식	과일(감귤), 우유②	잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②	곡물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤	구운(찐)달걀①, 우유②	마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②	과일(배)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	598 27 347	765 32 353	801 27 336	630 31 344	704 24 217	489 17 153

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	■한우 ■육우 □젓소	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·어육 가공품							
	가자미	떡갈비	완자	참치	함박스테이크	베이컨	미트볼	너비아니	

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : **달지 않게 먹는 날**로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : **탄소발자국 줄이는 날**로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : **태마음식(세계음식·일본)를(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야고동'이 제공됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : **이달의 채소 브로콜리**를 먹는 날
브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암·심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리법 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.