



만 0-2세 일반식 식단표(12개월이상)



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자				1(목)				2(금)				3(토) - 개천절									
오전 간식				☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				시금치죽⑤⑥				과일(배) 현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨				 개천절					
점심				※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만두국, 수제빕국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.				잡곡밥 설령탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨				빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤									
오후 간식								찜고구마, 우유②				490 20 278 451 19 228									
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)																					
일자				5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
오전 간식							시리얼⑤&우유②			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑬						고칼슘두유⑤		
점심				대체공휴일			보리밥 무채국⑤⑥ 돈독살볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨						닭칼국수⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
오후 간식							꼬마주먹밥⑤, (보리)차			물만두찜⑤⑥⑩			찜단호박, 우유②						과일(멜론)		
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				530 18 291			392 18 177			425 20 394			369 14 185								
일자				12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)		
오전 간식				과일(사과)			고칼슘두유⑤			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②			참치죽			과일(멜론)			치즈②		
점심				쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차)			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추 볶음⑤⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지		
오후 간식				빵(글호떡①②⑤⑥), 우유②			고구마요거트범벅②, 저당주스			로제파스타⑥⑩⑫			찜감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②			과일(단감)		
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				459 20 286			552 20 291			395 18 194			444 21 307			471 17 189			305 12 153		
일자				19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)		
오전 간식				과일(바나나), 떠먹는요거트②			시리얼⑤&우유②			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			채소스프②⑤⑥⑬			과일(사과), 마시는요거트②			고칼슘두유⑤		
점심				쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리훈제구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			차조밥 숙간어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨ (국 또는 차)			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우엉채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨			만두국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추(백)김치⑨		
오후 간식				웨이거감자튀김⑤⑥			물만두찜⑤⑥⑩			빵(파배기①②⑤⑥), (매실)차			찜고구마, 우유②			빵(모닝빵①②⑤⑥),잼			과일(사과)		
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				427 17 204			455 19 311			547 18 199			505 19 357			423 17 207			315 14 232		
일자				26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)		
오전 간식				과일(감귤)			고칼슘두유⑤			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			당근스프②⑤⑥⑬			과일(바나나), 떠먹는요거트②			치즈②		
점심				쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)			차조밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스		
오후 간식				마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, (동글레)차			곡물롤①②④⑤⑥, 과채주스			구운(찜)달걀①, 우유②			미니우동⑤⑥			과일(배)		
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)				435 18 216			494 21 232			511 18 276			455 23 360			363 15 218			339 12 208		
원산지 표시안내				쌀		콩		배추김치		쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기			
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		국내산									
				국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젓소									
				수산물		수산물		수산물		수산물		식육·어육 가공품									
				고등어		떡갈비		참치		함박스테이크		베이컨		미트볼		너비아니					
				국내산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		다량어: 원양산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산					

- ▶ **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** : **테마음식(세계음식·일본)를(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야고동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

- ▶ **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 조리가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.

- 알레르기 아동 : 김주하, 노서빈 - 달걀 / 박지우 - 견과류 / 김보민 - 밀,달걀,견과류 / 지예준 - 문어, 호두



만 3-5세 일반식 식단표



▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	1(목)	2(금)	3(토) - 개천절
오전 간식	시금치죽⑤⑥	과일(배)	 개천절
점심	잡곡밥 설렁탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 배추된장국⑤⑥ 달걀소금구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
오후 간식	찜고구마, 우유②	빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤	
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	685 27 306	628 26 264	

일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) - 한글날	10(토)
오전 간식	대체공휴일	시리얼⑤&우유②	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	양파스프②⑤⑥⑩⑬	 한글날	고칼슘두유⑤
점심		보리밥 무채국⑤⑥ 돈독살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬ 배추김치⑨ (국 또는 차)	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨		닭갈국수⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식		꼬마주먹밥⑤, (보리)차	물만두찜⑤⑥⑩	찜단호박, 우유②		과일(멜론)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)		739 25 311	555 26 196	583 27 490		502 19 199

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전 간식	과일(사과)	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	참치죽	과일(멜론)	치즈②
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차)	잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀양배추 볶음⑤⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨	베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지
오후 간식	빵(꿀호떡①②⑤⑥), 우유②	고구마요거트범벅②, 저당주스	로제파스타⑥⑩⑫	찜감자, 우유②	보리강정⑤, 마시는요거트②	
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	636 28 319	782 28 361	560 24 222	614 30 351	677 24 214	437 17 169

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	과일(바나나), 떠먹는요거트②	시리얼⑤&우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	채소스프②⑤⑥⑩⑬	과일(사과), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리훈제구이 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림①②⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨ (국 또는 차)	보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨	만두국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추김치⑨
오후 간식	웨이감자튀김⑤⑥	물만두찜⑤⑥⑩	빵(과배기①②⑤⑥), (매실)차	찜고구마, 우유②	빵(모닝빵①②⑤⑥), 잼	
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	610 23 238	602 26 351	794 24 230	707 27 428	603 23 242	418 18 272

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	과일(감귤)	고칼슘두유⑤	채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②	당근스프②⑤⑥⑩⑬	과일(바나나), 떠먹는요거트②	치즈②
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 안매운파파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀비빔밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)	차조밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 새콤무생채 배추김치⑨	프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스
오후 간식	마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②	잔멸치주먹밥⑤, (동굴레)차	곡물롤①②④⑤⑥, 과채주스	구운(찜)달걀①, 우유②	미니우동⑤⑥	
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	621 24 256	639 29 271	739 25 350	630 32 433	510 21 260	489 17 153

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

- ▷ **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)을(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야고동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

- ▷ **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 조리가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.

- 알레르기 아동 : 김주하, 노서민 - 달걀 / 박지우 - 견과류 / 김보민 - 밀,달걀,견과류 / 지예준 - 문어, 호두



만 0-2세 야간연장식 식단표(12개월이상)



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자				1(목)				2(금)				2(토)									
저녁				☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳차 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				쌀밥 미니우동⑤⑥ 돈육카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨				쌀밥 달걀팥국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨				 개천절					
								243	10	62	221	12	64								
일자				5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
저녁				대체공휴일			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 새콤오이무침 깍두기⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑮ 잔멸치(건과류)볶음 ⑤⑥⑭ 배추(백)김치⑨			쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨						안매운마파두부덮밥 ⑤⑥ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨		
							190	12	62	235	12	79	256	13	40				241	11	30
일자				12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)		
저녁				쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩& 소스⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 모듬버섯탕⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭다리살양념조림 ⑤⑥⑮⑱ 무생채 배추(백)김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 돈목살구이⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 순두부백탕⑤ 닭살채소볶음⑤⑮ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			간장비빔국수⑤⑥ 찜만두⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨		
				299	9	58	220	11	65	236	12	86	232	9	53	209	11	71	183	5	25
일자				19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)		
저녁				쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 단호박샐러드② 배추(백)김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 오리주물럭⑤⑥ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨			쌀밥 들깨무쌈국⑤⑥ 쇠고기찜⑩&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			참치주먹밥⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 배추(백)김치⑨		
				280	12	82	275	12	62	381	15	74	276	11	61	237	10	62	301	13	43
일자				26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)		
저녁				쌀밥 사골국⑬ 삼색달걀말이①⑤ 고구마줄기볶음⑤ 배추(백)김치⑨			쌀밥 북엇국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑱ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추(백)김치⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자무침①⑤ 배추(백)김치⑨			안매운김치볶음밥⑤⑨ 돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫& 소스⑤⑫ 단무지 (국 또는 차)			미역국밥⑤⑥ 부추전⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
				206	10	49	211	11	41	267	11	85	243	13	84	278	11	18	293	5	50
원산지 표시안내				쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기				
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		국내산									
				국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		국내산			
				식육·어육 가공품																	
				미니돈가스, 돈가스										미트볼							
돼지고기: 국내산										돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산											



만 3-5세 야간연장식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자				1(목)			2(금)			2(토)											
저녁	☆알레르기유발 22가지 식품 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.						쌀밥 미니우동⑤⑥ 돈육카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 달걀팥국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			 개천절								
	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	375	14	96	339	19	98												
일자				5(월)			6(화)			7(수)											
저녁	대체공휴일						쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 새콤이무침 깍두기⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치(건과류)볶음 ⑤⑥⑭ 배추김치⑨			쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 채소달걀말이①⑤ 김자반⑤ 배추김치⑨			안매운마파두부덮밥 ⑤⑥ 돈육청경채볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨					
	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	292	18	96	362	19	121	384	20	62	371	17	47						
일자				12(월)			13(화)			14(수)											
저녁	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩& 소스⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨						쌀밥 모듬버섯탕⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭다리살양념조림 ⑤⑥⑮⑱ 무생채 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 돈목살구이⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 순두부백탕⑤ 달걀채소볶음⑤⑮ 배추된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			간장비빔국수⑤⑥ 찜만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		
	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	460	14	90	339	18	100	363	18	132	356	14	82	322	17	109	282	8	38
일자				19(월)			20(화)			21(수)											
저녁	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 단호박샐러드② 배추김치⑨						쌀밥 안매운김치국⑨ 오리주물럭⑤⑥ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨			쌀밥 들깨무쌈국⑤⑥ 쇠고기찜⑩&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			참치주먹밥⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨		
	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	400	18	126	423	19	96	586	23	113	425	18	93	364	16	95	463	19	67
일자				26(월)			27(화)			28(수)											
저녁	쌀밥 사골국⑬ 삼색달걀말이①⑤ 고구마줄기볶음⑤ 배추김치⑨						쌀밥 복쌈국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑱ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 연근흑임자무침①⑤ 배추김치⑨			안매운김치볶음밥⑤⑨ 돈가스 ①②⑤⑥⑩⑫ 소스⑤⑫ 단무지 (국 또는 차)			미역국밥⑤⑥ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨		
	열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	318	15	75	325	18	64	411	18	131	374	19	129	428	17	27	368	8	77
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치				쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기				
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		국내산												
	국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □우유 □젖소				국내산		국내산		국내산				
	식육·어육 가공품																				
	미니돈가스, 돈가스										미트볼										
돼지고기: 국내산										돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산											

돼지고기: 국내산

돼지고기: 국내산
쇠고기: 국내산

원 명 : 국공립 청천1동어린이집

일자												1(목)			2(금)			3(토) - 개천절		
아침												저당시리얼&우유 견과류			쇠고기죽 배추김치					
저녁간식												유아두유			과일 또는 채소스틱					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)										396	16	411	146	5	18			
일자			5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
아침			대체공휴일			유부초밥 떡갈비구이 배추김치			양송이 스프 와플 과일			저당시리얼&우유 과일						꿀호떡 생과일우유 견과류		
저녁간식						빵, 우유			과일 또는 채소스틱			치즈						-		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				736	23	398	245	7	180	294	12	354				333	12	267
일자			12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)		
아침			샌드위치 스크램블에그 우유			베이컨주먹밥 진미채볶음 배추김치			양파스프 밤식빵 과일			저당시리얼&우유 견과류			버섯채소죽 배추김치			김채소주먹밥 잔멸치볶음 배추김치		
저녁간식			과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			유아두유			과일 또는 채소스틱			-		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	555	24	420	617	20	250	276	9	117	396	16	411	142	4	14	259	9	69
일자			19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)			24(토)		
아침			프렌치토스트 생과일우유 견과류			후리가케주먹밥 훈제오리구이 배추김치			옥수수스프 소보로빵 과일			저당시리얼&우유 과일			쇠고기죽 배추김치			치즈빵 생과일우유 견과류		
저녁간식			과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			치즈			과일 또는 채소스틱			-		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	533	22	361	558	21	251	352	9	120	294	12	354	146	5	18	401	14	272
일자			26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			31(토)		
아침			잼토스트 달걀프라이 우유			꼬마주먹밥 달걀말이 배추김치			크림스프 모닝빵&잼 과일			저당시리얼&우유 견과류			참치양파죽 배추김치			주먹밥 연두부찜&양념장 배추김치		
저녁간식			과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			유아두유			과일 또는 채소스틱			-		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	473	18	272	670	22	273	318	9	129	396	16	411	133	6	14	251	276	9
원산지 표시안내			쌀 (죽,누룽지)	콩 (두부,콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육·어육 가공품			배추(백)김치							
			배추		고춧가루															
			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	샌드위치햄(돼지고기):수입산 훈제오리(오리고기):국내산 떡갈비(돼지고기,쇠고기):국내산 미트볼(닭고기,돼지고기,쇠고기):국내산 참치(다량어):원양산 진미채(오징어):수입산 베이컨(돼지고기):국내산 김밥햄(돼지고기):국내산			국내산	국내산						