2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 0-2세 일반식 식단표(12개월이상)

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	과일(귤)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	과일(사과)	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	기장밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추(백)김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	빵(잼 샌드위치①②⑤⑥), 과채주스	찐감자, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	과일(자른샤인머스캣)
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	416 19 216	492 19 339	451 18 198	486 21 381	522 16 249	433 17 294
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	과일(바나나), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	과일(감귤)	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지 (국 또는 차)	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	우동⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②	과일(블루베리)
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	380 19 251	474 20 230	512 22 231	499 20 322	460 18 316	388 13 194
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식	과일(토마토)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	과일(사과), 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 두부찜⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑯ 참나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	현미강정⑤⑥, (둥굴레)차	구운(찐)달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차	과일(자른포도)
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	433 17 184	433 18 331	537 14 165	449 23 370	447 19 240	452 19 331
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	과일(감귤)	고칼슘두유⑤	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	과일(바나나)	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추(백)김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추(백)김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮	고구마맛탕⑤	찐단호박, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②	과일(배)
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	402 19 236	438 19 288	448 20 227	493 22 306	466 17 288	285 10 154
일자	30(월)					
오전 간식	과일(멜론), 우유②					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨					
오후 간식	웨지감자튀김②					
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	423 17 272					

☆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.

※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.
※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추(백)김치 배추	배추(백)김치 고춧가루	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산

식육·어육 가공품

해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
오징어: 국내산	돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	다랑어: 원양산	오리고기: 국내산

▹ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
▹ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
▹ 주황색 : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
▹ 노란색 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
▹ 초록색 : 이달의 채소 배추를 먹는 날
배추는 수분함량이 높은 식품으로 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함량이 높아 장의 활동을 촉진하여 변비와 대장암 예방에 효과적이다. 비타민C가 풍부하며 감기예방과 치료에 효과적이며 특히, 배추의 푸른잎에는 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 준다.
▹ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

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

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 3-5세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	과일(귤)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	과일(사과)	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 닭살불고기⑤⑥⑮ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ (국 또는 차)	기장밥 닭살뭇국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 돈육볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	빵(잼 샌드위치①②⑤⑥), 과채주스	찐감자, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	과일(자른샤인머스캣)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	592 / 26 / 257	681 / 26 / 385	647 / 25 / 229	678 / 29 / 464	737 / 21 / 297	600 / 23 / 367
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
오전 간식	과일(바나나), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	과일(감귤)	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지 (국 또는 차)	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	우동⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②	과일(블루베리)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	537 / 27 / 310	662 / 28 / 268	741 / 32 / 280	698 / 28 / 374	639 / 25 / 365	565 / 18 / 231
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
오전 간식	과일(토마토)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	과일(사과), 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 두부찜⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑯ 참나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	현미강정⑤⑥, (둥굴레)차	구운(찐)달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차	과일(자른포도)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	618 / 24 / 207	590 / 25 / 373	778 / 19 / 178	621 / 33 / 448	640 / 26 / 294	629 / 27 / 423
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
오전 간식	과일(감귤)	고칼슘두유⑤	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	과일(바나나)	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 콘달걀찜① 배추김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮	고구마맛탕⑤	찐단호박, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②	과일(배)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	571 / 26 / 288	507 / 25 / 324	694 / 25 / 209	689 / 31 / 349	647 / 23 / 322	407 / 14 / 170
일자	30(월)					
오전 간식	과일(멜론), 우유②					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	웨지감자튀김②					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	581 / 23 / 296					

☆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.

※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다.
※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내

쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산

식육·어육 가공품

해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
오징어: 국내산	돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	쇠고기: 국내산 돼지고기: 국내산	다랑어: 원양산	오리고기: 국내산

▹ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
▹ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
▹ 주황색 : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
▹ 노란색 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
▹ 초록색 : 이달의 채소 배추를 먹는 날
배추는 수분함량이 높은 식품으로 원활한 이뇨작용을 도와주며, 열량은 낮고 식이섬유 함량이 높아 장의 활동을 촉진하여 변비와 대장암 예방에 효과적이다. 비타민C가 풍부하며 감기예방과 치료에 효과적이며 특히, 배추의 푸른잎에는 비타민A의 전구체인 베타카로틴이 많이 함유되어 있어 면역력 강화에 도움을 준다.
▹ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

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

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 0-2세 야간연장식 식단표(12개월이상)

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ &무쌈 애호박나물 배추(백)김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추(백)김치⑨	청포묵비빔밥①⑤⑥ 삼겹살굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 배추(백)김치⑨
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	201 12 52	189 10 62	208 10 85	219 11 79	220 12 74	219 9 36
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 닭다리살소금구이⑮ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추(백)김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 오꼬노미야끼 ①⑤⑥⑩⑯ 배추(백)김치⑨
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	227 11 67	218 11 31	235 14 117	230 10 61	191 12 65	178 8 78
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무생채 배추(백)김치⑨	애호박밥&양념장⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 배추(백)김치⑨
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	213 10 51	271 12 85	253 11 65	375 10 55	196 12 56	235 9 19
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장 ⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태뭇국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돈가스 ①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 단호박범벅② 배추(백)김치⑨	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유② 제철과일
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	255 12 83	236 10 59	246 14 37	260 14 78	362 15 147	334 15 108
일자	30(월)					
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨					
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	230 13 88					

☆**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.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추(백)김치 배추	배추(백)김치 고춧가루	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품							
	훈제오리	완자	너비아니	베이컨	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스	슬라이스햄
	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 3-5세 야간연장식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯ &무쌈 애호박나물 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	청포묵비빔밥①⑤⑥ 삼겹살굴소스조림 ⑤⑥⑩⑱ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	309 / 18 / 79	291 / 15 / 95	320 / 14 / 131	337 / 17 / 121	338 / 19 / 113	338 / 14 / 56
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 닭다리살소금구이⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	가쓰오우동⑤⑥ 오꼬노미야끼 ①⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	350 / 17 / 104	336 / 17 / 47	361 / 21 / 180	353 / 16 / 94	294 / 18 / 101	274 / 12 / 119
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무생채 배추김치⑨	애호박밥&양념장⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 배추김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	327 / 16 / 79	417 / 19 / 131	389 / 17 / 100	583 / 16 / 85	302 / 18 / 86	362 / 13 / 30
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장 ⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태뭇국⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 돈가스 ①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 단호박범벅② 배추김치⑨	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 우유② 제철과일
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	391 / 19 / 127	363 / 16 / 91	378 / 21 / 58	400 / 21 / 120	558 / 23 / 227	513 / 23 / 165
일자	30(월)					
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	354 / 20 / 135					

☆**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.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품							
	훈제오리	완자	너비아니	베이컨	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스	슬라이스햄
	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

24시간 식단표

원 명 : 국공립 청천1동어린이집

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)			7(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)	473	단백질(g) 18	칼슘(mg) 272	670	22	273	318	9	129	396	16	411	133	6	14	251	276	9
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)			14(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)	533	단백질(g) 22	칼슘(mg) 361	558	21	251	352	9	120	294	12	354	146	5	18	401	14	272
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)			21(토)		
아침	치즈토스트 생과일우유 견과류			유부초밥 떡갈비구이 배추김치			양송이스프 와플 과일			저당시리얼&우유 견과류			버섯채소죽 배추김치			김채소주먹밥 잔멸치볶음 배추김치		
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			유아두유			과일 또는 채소스틱			-		
열량(kcal)	507	단백질(g) 19	칼슘(mg) 399	736	23	398	245	7	180	396	16	411	142	4	14	259	9	69
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)			28(토)		
아침	샌드위치 스크램블에그 우유			베이컨주먹밥 진미채볶음 배추김치			양파스프 밤식빵 과일			저당시리얼&우유 과일			참치양파죽 배추김치			꿀호떡 생과일우유 견과류		
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			치즈			과일 또는 채소스틱			-		
열량(kcal)	555	단백질(g) 24	칼슘(mg) 420	617	20	250	276	9	117	294	12	354	133	6	14	333	12	267
일자	30(월)																	
아침	핫케이크 생과일우유 견과류																	
저녁간식	과일 또는 채소스틱																	
열량(kcal)	422	단백질(g) 15	칼슘(mg) 315															



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): 국내산 훈제오리(오리고기):국내산 떡갈비(돼지고기,쇠고기):국내산 미트볼(닭고기,돼지고기,쇠고기):국내산 참치(다랑어):원양산 진미채(오징어):수입산 베이컨(돼지고기):국내산 김밥햄(돼지고기):국내산	국내산	국내산

▹ 식단작성자 : 부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터