

2025년 9월 석식 식단표(3-5세)

당	원 장

▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자				1(화)			2(수)			3(목)			4(금)																																
저녁				※ 떡국, 만둣국, 수제빳국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.			차조밥 순두부백탕⑤ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 무챗국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 어묵국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 감자조림 깍두기⑨			보리밥 감자된장국⑤⑥ 닭살채소조림 ⑤⑥⑬ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨																													
							325	16	107	433	27	158	391	18	97	412	23	99																											
열량 (kcal)				단백질 (g)			칼슘 (mg)																																						
일자				7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)																													
저녁				쌀밥 사골국⑩ 삼색달걀찜① 비빔만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨			잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 돈목살퍽찜⑤⑥⑩⑫⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은두부국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 모듬버섯국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨																													
열량 (kcal)				단백질 (g)			칼슘 (mg)																																						
389				16			67			301			15			105			316			22			140			447			22			137			311			15			76		
일자				14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)																													
저녁				쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 오이무침 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 임연수국이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 옥수수달걀전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨																													
열량 (kcal)				단백질 (g)			칼슘 (mg)																																						
352				19			101			294			14			112			487			20			112			332			17			93			379			12			163		
일자				21(월)			22(화)			23(수)			24(목)			25(금)																													
저녁				쌀밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 안매운김치국⑨ 돈목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨																																			
열량 (kcal)				단백질 (g)			칼슘 (mg)																																						
514				20			132			337			14			83			458			19			258																				
일자				28(월)			29(화)			30(수)																																			
저녁				잡곡밥 복어미역국⑤⑥ 채소달걀찜① 호박나물 배추김치⑨			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 닭살양념구이⑤⑥⑬ 무생채 배추김치⑨			쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨			☆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), ⑲잔 ※ 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.																																
열량 (kcal)				단백질 (g)			칼슘 (mg)																																						
418				21			118			305			17			87			364			15			125																				
원산지 표시안내				쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기																													
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루								수입산		국내산																									
				국내산		국내산		국내산		국내산		호주산		■한우 □옥우 □젓소																															
				수산물		식육·어육 가공품																																							
				코다리		베이컨		돈가스		훈제오리		함박스테이크		치킨가스		미트볼		완자																											
국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		닭고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산																															