

2026년 9월 중간식 식단표(3-5세)

당	원 장

▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 부개3동어린이집

일자	1(화)					2(수)			3(목)			4(금)							
오전 간식	※ 떡국, 만둣국, 수제빫국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.					고칼슘두유⑤			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②			아욱죽⑤⑥			복숭아⑩				
점심						차조밥 순두부백탕⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 옥수수수염차			기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨			보리밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후 간식						치즈토마토샐러드 ②⑤⑥⑫			들기름막국수③⑤⑥			찜감자, 우유②			마들렌①②⑤⑥, 우유②				
열량 (kcal)						단백질 (g)	칼슘 (mg)	646	42	446	584	23	198	605	28	381	692	25	398
일자						7(월)					8(화)			9(수)			10(목)		
오전 간식	골드키위, 우유②					치즈죽②			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			당근스프②⑤⑥⑬			사과, 우유②				
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					잡곡밥 미소장국⑤⑥ 달걀채소볶음⑤⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑬ 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨ 보리차			현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ ❀쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼무나물⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 임연수구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨				
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥					잔멸치주먹밥⑤, 매실차			핫케이크①②⑤⑥, 저당주스			찜단호박, 우유②			물만두찜⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	639	29	297	726	28	376	769	28	222	589	26	438	502	23	244		
일자	14(월)					15(화)			16(수)			17(목)			18(금)				
오전 간식	자른샤인머스켓					생과일바나나우유②			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			옥수수스프②⑤⑥⑬			바나나				
점심	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨					기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨			참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 동글레차			쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 생선가스①②⑤⑥ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨				
오후 간식	곡물쿠키①②④⑤⑥, 우유②					고구마범벅②			꼬마주먹밥⑤, 옥수수수염차			생일케이크①②⑤⑥, 마시는요거트②			식빵①②⑤⑥&딸기잼, 우유②				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	636	24	324	545	23	277	655	27	211	797	24	298	658	26	385		
일자	21(월)					22(화)			23(수)			24(목) - 대체 휴일			25(금) - 추석				
오전 간식	사과, 우유②					타락죽②			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②										
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑬ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨ 보리차										
오후 간식	쌀국수⑤⑥⑬					쌀강정⑤, 식혜			카스테라①②⑤⑥										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	602	28	339	726	26	309	594	23	227	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달고기, 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, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
일자	28(월)					29(화)			30(수)										
오전 간식	고칼슘두유⑤					배, 우유②			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②										
점심	잡곡밥 북어미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨					쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ ❀숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨ 동글레차										
오후 간식	안매운김치전⑤⑥⑨, 보리차					어묵탕⑤⑥			볶음우동⑤⑥										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	571	22	309	575	28	397	699	25	193								
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치		쇠고기			돼지고기		닭고기		오리고기		수산물 고등어			
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산		국내산		국내산				
	국내산		국내산		국내산		국내산		호주산		한우 □우유 □젖소		국내산		국내산				
	식육·어육 가공품																		
	미트볼		떡갈비		김밥햄		탕수육		훈제오리		참치		동그랑땡		미니돈가스				
	돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		다랑어:원양어산		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** : **추석**을 맞이하여 22일 오후간식으로 '참살유과, (저당)식혜'가 제공됩니다.

(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▷ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 **소비기한**을 **중점적으로 확인**해요!

▷ **초록색** : **이달의 채소 숙주**를 먹는 날

녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방 대사에 관여하는 비타민B2가 들어있습니다. 또한 숙주나물은 찬 성질을 가지고 있어 땀을 많이 흘리고 열이 많은 사람의 열기를 내려주는 효과가 있어 감기에 걸렸을 때 열을 낮추는데 도움을 줍니다.