

부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

3-5세 식단표

원 명 : 아름다운 어린이집

일자	☆알레르기유발 22가지 식품☆					1(목)			2(금)			3(토) - 개천절									
오전 간식	초록색:브로콜리 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 항암 물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지를 이용한 조리가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.					①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫도마토, ⑬야채산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동은, 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)이 제공됩니다. ※ 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※떡국, 만둣국, 수제빕국 등이 제공될 시에는 양량을 조절하여 배식됩니다. ※아름다운 어린이집은 토요일보육을 진행하지 않습니다.					시금치죽⑤⑥			배			개천절				
점심						수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨												
오후 간식						찐고구마,우유②			잼토스트①②⑤⑥, 고칼슘두유⑤												
영량 (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						양파요구르트,치즈②		오이,떠먹는요거트②		[가을소풍] 1-5세			한글날			고칼슘두유⑤					
점심	대체공휴일					보리밥 무채국⑤⑥ 돈독살쫄찜③⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨		파주 플레이월드 플레이월드 가정에서 준비해주신 점심&간식						닭칼국수⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨					
오후 간식						꼬마주먹밥⑤,보리차		물만두찜⑤⑥⑩								멜론					
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	739	25	311	555	26	196				502			19	199					
일자	12(월)					13(화)		14(수)		15(목)			16(금)			17(토)					
오전 간식						양파요구르트,치즈②		고칼슘두유⑤		파프리카, 떠먹는요거트②			사과			치즈②					
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨					흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		보리밥 콩나물국⑤ 쇠물고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지					
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥,우유②					치즈버터고구마②, 주스		크림파스타⑥⑩⑫		찐고구마,우유②			보리강정⑤,우유②			단감					
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	636	28	319	782	28	361	560	24	222	707	27	428	677	24	214	437	17	169	
일자	19(월)					20(화)		21(수)		22(목)			23(금)			24(토)					
오전 간식						양파요구르트,치즈②		야채스프②⑤⑥⑬		당근,떠먹는요거트②			참치죽			자른사인머스켓			고칼슘두유⑤		
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 깍두기⑨					수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨		하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &타르소스①②⑤ 깍두기⑨		잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨			만둣국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추김치⑨					
오후 간식	간장비빔국수⑤⑥					채소전⑤⑥		파배기①②③⑥,매실차		찐감자,우유②			청경채달걀찜①			사과					
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	530	24	242	665	27	346	794	24	230	614	30	351	538	26	321	418	18	272	
일자	26(월)					27(화)		28(수)		29(목)			30(금)			31(토)					
오전 간식						양파요구르트,치즈②		치즈잡곡죽②		데친브로콜리, 떠먹는요거트②			Happy Birthday! 시리얼⑤&우유②			바나나			치즈②		
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운파파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨		[9,10월 생일잔치] 쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 깍두기⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 골드키위 저당주스					
오후 간식	마카로니샐러드①⑤⑥, 떠먹는요거트②					잔멸치주먹밥⑤, 동굴레차		채소전⑤⑥,주스		치즈케이크①②⑤⑥, 우유②			미니우동⑤⑥			배					
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	621	24	256	639	29	271	739	25	350	790	26	310	510	21	260	489	17	153	
원산지 표시안내	쌀 (죽,누룽지)	콩 (두부,콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육·어육 가공품			배추(백)김치			배추			고춧가루				
	국내산	국내산	국내산 /외국산	국내산 /외국산	국내산 /외국산	국내산 /외국산	가자미	국내산 /외국산	베이컨,완자,너비아니 (돼지고기) 참치(다량어) 떡갈비,함박스테이크, 미트볼(쇠,돼지고기)			국내산 /외국산	국내산	국내산							



0-2세 식단표



일자		1(목)			2(금)			3(토) - 개천절			
오전 간식		시금치죽⑤⑥			배			 개천절			
점심		수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후 간식		찐고구마,우유②			잼토스트①②⑤⑥, 고칼슘두유⑤						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	490	20	278	451	19	228			
일자		5(월)			6(화)			7(수)			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			오이,떠먹는요거트②			0세 누룽지죽			
점심		보리밥 무채국⑤⑥ 돈독삼죽⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨			마파두부덮밥 ⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 깍두기⑨			
오후 간식		꼬마주먹밥⑤,보리차			물만두찜⑤⑥⑩			쌀과자,우유②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	530	18	291	392	18	177	423	14	257
일자		12(월)			13(화)			14(수)			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			고칼슘두유⑤			파프리카, 떠먹는요거트②			
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다집채소비빔밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			
오후 간식		꿀호떡①②⑤⑥,우유②			치즈버터고구마②, 주스			크림파스타⑥⑩⑫			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	459	20	286	552	20	291	395	18	194
일자		19(월)			20(화)			21(수)			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			야채스프②⑤⑥⑬			당근,떠먹는요거트②			
점심		쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 깍두기⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &타르소스①②⑤ 깍두기⑨			
오후 간식		간장비빔국수⑤⑥			채소전⑤⑥			파배기①②⑤⑥,매실차			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	376	18	206	481	20	314	547	18	199
일자		26(월)			27(화)			28(수)			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			치즈잡곡죽②			데친브로콜리, 떠먹는요거트②			
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨			
오후 간식		마카로니샐러드①⑤⑥, 떠먹는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, 동굴레차			채소전⑤⑥,주스			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	435	18	216	494	21	232	511	18	276
일자		29(목)			30(금)			31(토)			
오전 간식		Happy Birthday! 시리얼⑤&우유②			바나나			치즈②			
점심		[9,10월 생일잔치] 쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 깍두기⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 골드키위 저당주스			
오후 간식		치즈케이크①②⑤⑥, 우유②			미니우동⑤⑥			배			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	520	19	301	363	15	218	339	12	208
원산지 표시안내		쌀 (죽,누룽지)			콩 (두부,콩비지)			쇠고기			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산			국내산			국내산 /외국산			
		국내산									