2026년 11월

부평구 어린이급식관리지원센터 Center for children's Foodservice Management

부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

3-5세 식단표

원 명 : 아름다운 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	사과, 치즈②	시리얼⑤&우유②	당근,떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	단감	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤ &양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음 ⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 양팡요구르트	고구마샐러드②, 옥수수수염차	팬케이크①②⑤⑥,주스	찐감자,우유②	쌀과자⑤⑥,우유②	자른샤인머스켓
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	638 25 260	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	바나나,앙팡요구르트	고칼슘두유⑤	파프리카, 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	감귤	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 새우크림소스볶음 ②⑤⑨ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤,보리차	고로케①②⑤⑥,주스	찐고구마,우유②	채소모닝빵①②⑤⑥, 우유②	블루베리
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	618 28 316	622 24 287	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	배, 치즈②	치즈양파죽②	데친브로콜리, 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	사과, 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥 ⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 양팡요구르트	시리얼⑤&우유②	약과⑤⑥,둥굴레차	구운달걀①,우유②	찐만두⑤⑥⑩,매실차	자른포도
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	667 26 223	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	감귤, 치즈②	고칼슘두유⑤	오이,떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	자른샤인머스켓	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 콘달걀찜① 깍두기⑨	보리밥 돈육시래기된장국 ⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 양팡요구르트	로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑮	채소튀김⑤⑥,주스	찐단호박,우유②	호빵②⑤⑥,우유②	배
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	571 26 288	507 25 324	647 25 207	689 31 349	647 23 322	407 14 170
일자	30(월)					
오전 간식	단감, 치즈②					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	참치깻잎전①⑤⑥, 양팡요구르트					
열량(kcal) 단백질(g) 칼슘(mg)	671 32 307					

▹ 초록색 : 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.

☆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 아동은, 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)이 제공됩니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※떡국, 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식됩니다.

※아름다운 어린이집은 토요보육을 진행하지 않습니다.

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	오징어	국내산/외국산	참치(다랑어) 동그랭땡,미트볼,함박스테이크(돼지고기,쇠고기) 치킨가스(닭고기) 훈제오리(오리고기)	국내산/외국산	국내산	국내산

2026년 11월

부평구 어린이급식관리지원센터
Center for children's Foodservice Management

부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

0-2세 식단표

원 명 : 아름다운 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	사과, 치즈②	시리얼⑤&우유②	당근,떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	단감	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤ &양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음 ⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 깍두기⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 양팡요구르트	고구마샐러드②, 옥수수수염차	팬케이크①②⑤⑥,주스	찐감자,우유②	쌀과자⑤⑥,우유②	자른샤인머스켓
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	446 / 18 / 218	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	바나나,앙팡요구르트	고칼슘두유⑤	파프리카, 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	감귤	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 새우크림소스볶음 ②⑤⑨ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤,보리차	고로케①②⑤⑥,주스	찐고구마,우유②	채소모닝빵①②⑤⑥, 우유②	블루베리
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	433 / 20 / 255	447 / 18 / 242	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	배, 치즈②	치즈양파죽②	데친브로콜리, 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	사과, 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥 ⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 양팡요구르트	시리얼⑤&우유②	약과⑤⑥,둥굴레차	구운달걀①,우유②	찐만두⑤⑥⑩,매실차	자른포도
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	464 / 19 / 194	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	감귤, 치즈②	고칼슘두유⑤	오이,떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	자른샤인머스켓	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 미소장국⑤⑥ 콘달걀찜① 깍두기⑨	보리밥 돈육시래기된장국 ⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 양팡요구르트	로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑮	채소튀김⑤⑥,주스	찐단호박,우유②	호빵②⑤⑥,우유②	배
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	402 / 19 / 236	438 / 19 / 288	451 / 18 / 184	493 / 22 / 306	466 / 17 / 288	285 / 10 / 154
일자	30(월)					
오전 간식	단감, 치즈②					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	참치깻잎전①⑤⑥, 양팡요구르트					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	481 / 23 / 279					

▹ 초록색 : 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.

☆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 아동은, 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)이 제공됩니다.

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

※떡국, 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식됩니다.

※아름다운 어린이집은 토요보육을 진행하지 않습니다.

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	오징어	국내산 /외국산	참치(다랑어) 동그랑땡,미트볼,함박스테이크(돼지고기,쇠고기) 치킨가스(닭고기) 훈제오리(오리고기)	국내산 /외국산	국내산	국내산