

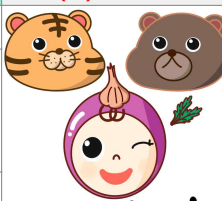


만 1-2세 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 맑은샘어린이집

일자		1(목)							2(금)			3(토) - 개천절																											
오전 간식		☆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							시금치죽			과일-배 & 참깨죽			 개천절																								
점심		※ 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.							수수밥 설렁탕⑥ 삼색달걀찜① 오이볶음 배추김치			현미밥 배추된장국 삼치구이 청포묵무침 깍두기																											
오후 간식									편고구마, 우유②			빵-잼토스트①②, 고칼슘두유																											
영량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)			490			20		278		451				19		228																			
일자		5(월)			6(화)			7(수)-부모모니터링			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)																						
오전 간식		대체공휴일			시리얼&우유②/잔멸치죽			채소스틱-오이,떠먹는 요거트②&김가루죽			양파죽						고칼슘두유⑤																						
점심					보리밥 무채국 돈묵살꼭창⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치			달걀대파볶음밥① 떡갈비구이⑩⑬ 배추김치 누룽지탕			기장밥 아욱된장국 가지미양념조림 감자채볶음 배추김치						달걀국수⑤ 부추전 배추김치																						
오후 간식					꼬마주먹밥⑤,보리차			물만두찜⑩			편단호박,우유②						과일(멜론)																						
영량 (kcal)					단백질 (g)		칼슘 (mg)			530			18				291		369			14		185															
일자		12(월)			13(화)-한중문화원			14(수)			15(목)-정기소독			16(금)			17(토)																						
오전 간식		과일-사과			생과일바나나우유② & 당근죽			채소스틱-파프리카,떠먹는 요거트②&고구마죽			참치죽			과일-블루베리 & 열갈이죽			치즈②																						
점심		쌀밥 들깨미역국 쇠고기숙주볶음⑬ 새송이버섯나물 배추김치			흑미밥 유부맑은국 고등어구이⑦ 시금치나물 깍두기			돈다집채소비빔밥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑧ 깍두기 김가루 미소장국			잡곡밥 두부장국 달걀양배추볶음⑮ &소스 청경채무침 깍두기			차조밥 우동국 함박스테이크①②⑩⑬ &소스 연근들깨샐러드① 깍두기			베이컨김치볶음밥⑩ 달걀프라이① 단무지																						
오후 간식		빵-꿀호떡①②,우유②			치즈버터고구마②, 저당주스			토마토파스타⑩⑫			편감자, 우유②			보리강정, 마시는요거트②			과일-단감																						
영량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)			459			20		286		552			20		291																				
일자		19(월)			20(화)-방문간호사			21(수)			22(목)			23(금)-가을소풍			24(토)																						
오전 간식		과일-키위, 떠먹는요거트②			시리얼&우유②/ 치즈잡곡죽②			채소스틱-당근, 떠먹는요거트②&무죽			채소죽			과일-자른사인머스켓, 마시는요거트②&아욱죽			고칼슘두유																						
점심		쌀밥 실파된장국 오리로소구이 김자반 배추김치			수수밥 쫄갠어묵국 제육볶음⑩ 애호박나물 배추김치			하이라이스②⑩⑫ 미트볼채소조림①②⑩⑬ 깍두기 김구이			보리밥 콩나물국 쇠불고기⑬ 우엉채조림 배추김치			현미밥 황태국 두부구이&양념장 오이무침 배추김치			만둣국①⑩ 적은밥 배추김치																						
오후 간식		간장비빔국수			채소전			빵-과배기①②, 매실차			편고구마, 우유②			청경채달걀찜①			과일-사과																						
영량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)			376			18		206		481			20		314																				
일자		26(월)-소방대피훈련			27(화)-부평재난체험관			28(수)			29(목)			30(금)-고구마수확			31(토)																						
오전 간식		과일-감귤			고칼슘두유&콩죽			채소스틱-데친브로콜리, 떠먹는요거트②&연근죽			버섯죽			과일-바나나,떠먹는 요거트②&부추죽			치즈②																						
점심		쌀밥 시금치된장국 저당돼지갈비찜⑩ 양배추나물 깍두기			잡곡밥 쇠고기당면국⑬ 안매운마파두부⑩ 숙주나물무침 배추김치			달걀비빔밥⑤ 콘치즈구이①② 깍두기 돌자반볶음			흑미밥 안매운김치국 돈묵살호박볶음⑩ 도토리묵무침 깍두기			기장밥 미역국 너비아니조림⑬ 새콤무생채 배추김치			프렌치토스트①② 과일-골드키위 저당주스																						
오후 간식		마카로니샐러드①, 마시는요거트②			잔멸치주먹밥, 동굴레차			국물롤①②④⑥, 과채주스			편달걀③, 우유②			미니우동			과일(배)																						
영량 (kcal)		단백질 (g)		칼슘 (mg)			435			18		216		494			21		232																				
원산지 표시안내		쌀			콩			배추김치			쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기																			
		(죽, 누룽지)			(두부, 콩비지)			배추			고춧가루			수입산			국내산																						
		국내산			국내산			국내산			국내산			-			☑한우 □육우 □젓소			국내산																			
		수산물			고등어			떡갈비			완자			참치			함박스테이크			베이컨			미트볼			너비아니													
		국내산			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산			다랑어:원양			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:수입산			쇠고기:국내산 돼지고기:국내산			돼지고기:국내산																
▶ 하늘색 : 저염 식품과 형성을 위해 매주 수요일 점심은 ' 국 없는 날 '로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.																				▶ 초록색 : 이달의 채소 브로콜리 를 먹는 날																			
▶ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날 로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.																				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 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지를 이용한 조리가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.																			
▶ 주황색 : 탄소발자국 줄이는 날 로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.																																							
▶ 노란색 : 테마음식(세계음식-일본)을(를) 제공하는 날 로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)																																							
▶ 소중,해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!																																							
※ 맑은샘 은 매주 화요일~금요일까지 0~1세반을 위해 오전간식에 죽을 추가로 제공하며, 수요일 점심 급식에도 추가메뉴가 제공됩니다.																																							



만 3-5세 일반식 식단표



▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 맑은샘어린이집

일자			1(목)			2(금)			3(토) - 개천절					
오전 간식			☆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), ⑲자			시금치죽			과일-배 & 참깨죽			  		
점심			※ 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.			수수밥 설렁탕⑥ 삼색달걀찜① 오이볶음 배추김치			현미밥 배추된장국 삼치구이 청로묵무침 깍두기					
오후 간식						찐고구마, 우유②			빵-잼토스트①②, 고칼술두유					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				685	27	306	628	26	264			
※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만두국, 수제빙국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.			개천절											

일자			5(월)			6(화) - 컨설팅			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
오전 간식			대체공휴일			시리얼&우유②/잔멸치죽			채소스틱·오이, 떠먹는요거트②			양파죽						고칼슘두유		
점심						보리밥 무채국 돈묵살꼭창⑩⑫⑬ 콘샐러드① 배추김치			달걀대파볶음밥① 떡갈비구이⑩⑬ 배추김치 누룽지탕			기장밥 아욱된장국 가지미양념조림 감자채볶음 배추김치⑨						달칼국수⑮ 부추전 배추김치		
오후 간식						꼬마주먹밥, 보리차			물만두찜⑩			찐단호박, 우유②						과일·멜론		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				739	25	311	555	26	196	583	27	490				502	19	199

일자			12(월)			13(화) - 한중문화원			14(수)			15(목)			16(금)			17(토)					
오전 간식			과일-사과			생과일바나나우유② &당근죽			채소스틱-파프리카,떠먹는요거트②&고구마죽			참치죽			과일-블루베리 & 열갈이죽			치즈②					
점심			쌀밥 들깨미역국 쇠고기숙주볶음⑬ 새송이버섯나물 배추김치			흑미밥 유부맑은국 고등어구이⑦ 시금치나물 깍두기			돈다짐채소비빔밥⑩  브로콜리맛살무침 ①⑧ 깍두기 김가루 미소장국			잡곡밥 두부장국 달걀양배추볶음⑮ 청경채무침 깍두기			차조밥 우동국 함박스테이크①②⑩⑬ &소스 연근들깨샐러드① 깍두기			베이컨김치볶음밥⑩ 달걀프라이① 단무지					
오후 간식			빵-꿀호떡①②, 우유②			치즈버터고구마②, 저당주스			토마토파스타⑩⑫			편감자, 우유②			보리강정, 마시는요거트②			과일-단감					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	636	28	319	782	28	361	560	24	222	896	36	345	614	30	351	677	24	214	437	17	169

일자			19(월)			20(화)-방문간호사			21(수)			22(목)			23(금)-가을소풍			24(토)		
오전 간식			과일(키위), 떠먹는요거트②			시리얼&우유② / 치즈잡곡죽②			채소스틱-당근, 떠먹는요거트②&무죽			채소죽②⑬			과일-자른사인머스켓, 마시는요거트②&아욱죽			고칼슘두유		
점심			쌀밥 실파된장국 오리로스구이 김자반 배추김치			수수밥 쭈갠어묵국 제육볶음⑩ 애호박나물 배추김치			하이라이스②⑩⑫ 미트볼채소조림①②⑩⑬ 깍두기 김구이			보리밥 콩나물국 쇠불고기⑬ 우영채조림 배추김치			현미밥 황태국 두부구이&양념장 오이무침 배추김치			만둣국①⑩ 적은밥 배추김치		
오후 간식			간장비빔국수			채소전			빵-과배기①②, 매실차			찜고구마, 우유②			청경채달걀찜①			과일-사과		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	530	24	242	665	27	346	794	24	230	707	27	428	538	26	321	418	18	272

일자			26(월)			27(화) -부평재난체험관			28(수)			29(목)			30(금)-고구마수확			31(토)		
오전 간식			과일-감귤			고칼숨두유 & 콩죽			채소스틱-대진브로콜리 먹히는요거트②&연근죽			버섯죽			과일-바나나, 떠먹는 요거트②&부추죽			치즈②		
점심			쌀밥 시금치된장국 저당돼지갈비찜⑩ 양배추나물 깍두기			잡곡밥 쇠고기당면국⑬ 안매운마파두부⑩ 숙주나물무침 배추김치			닭갈비덮밥⑮ 콘치즈구이①② 깍두기 돌자반볶음			흑미밥 안매운김치국 돈묵살오박볶음⑩ 도토리묵무침 깍두기			기장밥 미역국 너비아니조림⑬ 새콤무생채 배추김치			프렌치토스트①② 과일-골드키위 저당주스		
오후 간식			마카로니샐러드①, 마시는요거트②			잔멸치주먹밥, 등굴레차			곡물롤①②⑥, 과채주스			찐달걀①, 우유②			미니우동			과일-배		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼로리 (mo)	621	24	256	639	29	271	739	25	350	630	31	344	510	21	260	489	17	153

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	-	☒ 한우 ☐ 우육 ☐ 젓소	국내산	국내산	국내산
	수산물		식육·어육 가공품						
	고등어	떡갈비	완자	참치	함박스테이크	베이컨	미트볼	너비아니	
	국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:국내산	다랑어:월양	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	돼지고기:수입산	쇠고기:국내산 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** : **테마음식(세계음식·일본)를(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **초록색** : **이달의 채소 브로콜리** 를 먹는 날

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 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.

소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

※ 맑은샘은 매주 화요일~금요일까지 0~1세반을 위해 오전간식에 죽을 추가로 제공하며, 수요일 점심 급식에도 추가메뉴가 제공됩니다.