11월 3-5세 식단

▷ 식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
오전 간식	사과			견과류 / 요구르트			당근스틱 / 떠먹는요거트②			양송이스프②⑤⑥⑯			단감		
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 혼제오리구이 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 유부우동장국			수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨			현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	토마토파스타⑤⑥⑫ / 마시는요거트②			시리얼⑤&우유②			팬케이크①②⑤⑥ / 과채주스			찐감자 / 우유②			쌀과자⑤⑥ / 우유②		
열량(kcal)	638	단백질(g) 25	칼슘(mg) 260	683	27	265	673	31	523	647	31	523	737	21	297
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
오전 간식	바나나 / 마시는요거트②			고칼슘두유⑤			파프리카스틱 떠먹는요거트②			사과			감귤		
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 배추김치			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	잔치국수⑤⑥			꼬마주먹밥⑤ / 보리차			고로케①②⑤⑥			생일케이크①②⑤⑥ / 우유②			채소모닝빵①②⑤⑥ / 우유②		
열량(kcal)	618	단백질(g) 28	칼슘(mg) 316	622	24	287	741	32	280	790	26	310	639	25	365
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
오전 간식	배			짜먹는 요거트 / 사과			당근스틱 / 떠먹는요거트②			크림스프②⑤⑥⑯			사과 / 요구르트②		
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨			기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 고구마순나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨			안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 단무지 두부장국			차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 미역줄기볶음 깍두기⑨			수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	옥수수전①⑤⑥ / 마시는요거트②			프렌치토스트 / 야채주스			약과⑤⑥ / 둥굴레차			구운달걀① / 우유②			찐만두⑤⑥⑩ / 매실차		
열량(kcal)	667	단백질(g) 26	칼슘(mg) 223	692	28	284	778	19	178	644	33	472	640	26	294
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)		
오전 간식	감귤			우유			오이스틱 / 떠먹는요거트②			청경채죽⑤⑥			바나나		
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ 팽이장국			보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 메추리알장조림 부추무침 배추김치⑨			야채볶음밥 팝콘치킨 단무지 배추김치 미소장국		
오후 간식	유부초밥 / 마시는요거트②			로제스파게티			채소튀김⑤⑥			찐고구마 /우유②			스틱브레드②⑤⑥ / 우유②		
열량(kcal)	643	단백질(g) 28	칼슘(mg) 354	694	29	305	647	25	207	649	28	341	771	28	355
일자	30(월)														
오전 간식	자른샤인머스캣 / 우유②														
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨														
오후 간식	증편														
열량(kcal)	594	단백질(g) 22	칼슘(mg) 293												

알레르기유발 22가지 식품
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,
⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 [굴, 전복, 홍합포함]
⑲잣 ⑳망고, 파인애플
㉑브로콜리, 치커리 ㉒코다리, 북어



원산지 표시 안내	쌀(죽,누룽지)	콩(두부콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육·어육 가공품	배추(백)김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산 미국산	국내산	국내산	국내산	국내산, 러시아산, 노르웨이산	참치(다랑어): 원양산 생선가스(명태): 네덜란드 샌드위치햄(돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기):국내산 베이컨(돼지고기): 네덜란드, 캐나다 진미채(오징어): 페루산 치킨텐더(닭고기): 국내산	국내산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지가 변동될 수 있으며, 차류 및 우유 및 유제품을 추가로 제공할 수 있습니다.
※ 유제품을 다른 유제품으로 제공할 경우 예시) 우유↔고칼슘 두유, 고칼슘 치즈, 요거트(o) 같은 식품군 내 식재료를 변경할 경우 예시) 고등어구이↔삼치구이(o), 유채나물↔시금치나물(o) 예시) 과일↔모든 종류의 채소스틱(o), 채소스틱↔모든 종류의 과일(o)로 대체가능합니다.

11월 1-2세 식단

▷ 식단작성자 : 부평구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)		
오전 간식	사과			견과류 / 요구르트			당근스틱 / 떠먹는요거트②			양송이스프②⑤⑥⑯			단감		
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 혼제오리구이 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ 유부우동장국			수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨			현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	토마토파스타⑤⑥⑫ / 마시는요거트②			시리얼⑤&우유②			팬케이크①②⑤⑥ / 과채주스			찐감자 / 우유②			쌀과자⑤⑥ / 우유②		
열량(kcal)	475	단백질(g) 19	칼슘(mg) 222	533	24	472	647	25	229	466	20	337	737	21	297
일자	9(월)			10(화)			11(수)			12(목)			13(금)		
오전 간식	바나나 / 마시는요거트②			고칼슘두유⑤			파프리카스틱 떠먹는요거트②			사과			감귤		
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 배추김치			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	잔치국수⑤⑥			꼬마주먹밥⑤ / 보리차			고로케①②⑤⑥			생일케이크①②⑤⑥ / 우유②			채소모닝빵①②⑤⑥ / 우유②		
열량(kcal)	618	단백질(g) 28	칼슘(mg) 316	622	24	287	741	32	280	790	26	310	639	25	365
일자	16(월)			17(화)			18(수)			19(목)			20(금)		
오전 간식	배			짜먹는 요거트 / 사과			당근스틱 / 떠먹는요거트②			크림스프②⑤⑥⑯			사과 / 요구르트②		
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨			기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 고구마순나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨			안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 단무지 두부장국			차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 미역줄기볶음 깍두기⑨			수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	옥수수전①⑤⑥ / 마시는요거트②			프렌치토스트 / 야채주스			약과⑤⑥ / 둥굴레차			구운달걀① / 우유②			찐만두⑤⑥⑩ / 매실차		
열량(kcal)	667	단백질(g) 26	칼슘(mg) 223	475	20	224	778	19	178	464	24	386	640	26	294
일자	23(월)			24(화)			25(수)			26(목)			27(금)		
오전 간식	감귤			우유			오이스틱 / 떠먹는요거트②			청경채죽⑤⑥			바나나		
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ 팽이장국			보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 메추리알장조림 부추무침 배추김치⑨			야채볶음밥 팝콘치킨 단무지 배추김치 미소장국		
오후 간식	유부초밥 / 마시는요거트②			로제스파게티			채소튀김⑤⑥			찐고구마 /우유②			스틱브레드②⑤⑥ / 우유②		
열량(kcal)	449	단백질(g) 20	칼슘(mg) 279	507	25	324	647	25	207	467	20	300	547	20	310
일자	30(월)														
오전 간식	자른샤인머스캣 / 우유②														
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨														
오후 간식	증편														
열량(kcal)	432	단백질(g) 16	칼슘(mg) 269												

알레르기유발 22가지 식품
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,
⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,
⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두 ⑮닭고기
⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 [굴, 전복, 홍합포함]
⑲잣 ⑳망고, 파인애플
㉑브로콜리, 치커리 ㉒코다리, 북어



원산지 표시 안내	쌀(죽,누룽지)	콩(두부콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	식육·어육 가공품	배추(백)김치	
									배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산 미국산	국내산	국내산	국내산	국내산, 러시아산, 노르웨이산	참치(다랑어): 원양산 생선가스(명태): 네덜란드 샌드위치햄(돼지고기): 국내산 미트볼(돼지고기):국내산 베이컨(돼지고기): 네덜란드, 캐나다 진미채(오징어): 페루산 치킨텐더(닭고기): 국내산	국내산	국내산

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지가 변동될 수 있으며, 차류 및 우유 및 유제품을 추가로 제공할 수 있습니다.
※ 유제품을 다른 유제품으로 제공할 경우 예시) 우유↔고칼슘 두유, 고칼슘 치즈, 요거트(o) 같은 식품군 내 식재료를 변경할 경우 예시) 고등어구이↔삼치구이(o), 유채나물↔시금치나물(o) 예시) 과일↔모든 종류의 채소스틱(o), 채소스틱↔모든 종류의 과일(o)로 대체가능합니다.