만 1-2세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 소나무어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	**과일(사과)**	타락죽②	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	**과일(단감)**	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	수수밥.닭살뭇국 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추(백)김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	토마토파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	빵(팬케이크①②⑤⑥), 과채주스	**찐감자**, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**과일(자른샤인머스캣)**
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	**과일(바나나)**, 마시는요거트②	**야채스프.치즈**	**채소스틱(파프리카)**, 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	**과일(감귤)**	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 (국 또는 차)	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥	**찐고구마**, 우유②	빵(모닝빵①②⑤⑥), 우유②	**과일(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	**과일(배)**	치즈양파죽②	**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	**과일(사과)**, 떠먹는요거트②	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	**과일요거트범벅②**	현미강정, (둥굴레)차	**(찐)달걀①**, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차	**과일(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	**과일(감귤)**	타락죽②	**채소스틱(오이)**, 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	**과일(바나나)**	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추(백)김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추(백)김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨
오후 간식	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	로제스파게티 ②⑥⑩⑫⑮	채소튀김⑤⑥	**찐단호박**, 우유②	빵(호떡②⑤⑥), 우유②	**과일(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	**과일(자른샤인머스캣)**, 우유②					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨					
오후 간식	(참치)깻잎전①⑤⑥					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	481 / 23 / 279					

☆**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 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.

※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추(백)김치 배추	배추(백)김치 고춧가루	쇠고기 수입산	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	□육우	국내산	국내산	국내산
식육·어육 가공품	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼		참치	훈제오리	
	오징어:	돼지고기:	쇠고기: 돼지고기:	닭고기:	쇠고기: 돼지고기:		다랑어:	오리고기:	

▹ **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** : **'김치의 날'**로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추(백)김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **초록색** : **이달의 채소 배추**를 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.

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

만 3-5세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 소나무어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	**과일(사과)**	타락죽	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트	치즈스프	**과일(단감)**	고칼슘두유
점심	쌀밥 수제빗국 오리주물럭 시래기나물 깍두기	차조밥 얼갈이된장국 해물완자전 오이나물 배추김치	콩나물밥&양념장 쇠고기피망볶음 배추김치 (국 또는 차)	수수밥 닭살뭇국 두부양념조림 김자반 배추김치	현미밥 건새우아욱국 대패삼겹살볶음 탕평채 배추김치	유부초밥 스크램블에그 깍두기
오후 간식	토마토파스타 마시는요거트	고구마샐러드, (옥수수수염)차	빵(팬케이크), 과채주스	**찐감자**, 우유	쌀과자, 고칼슘두유	**과일(자른샤인머스캣)**
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	**과일(바나나)**, 마시는요거트	**야채스프,치즈**	**채소스틱(파프리카)**, 떠먹는요거트	시금치죽	**과일(감귤)**	치즈
점심	쌀밥 맑은호박국 쇠고기장조림 (들깨)무나물 배추김치	잡곡밥 안매운순두부찌개 삼색달걀말이 연근조림 배추김치	돈육짜장밥 새우크림소스볶음 단무지 (국 또는 차)	보리밥 팽이장국 당면찜닭 참나물무침 깍두기	흑미밥 모둠어묵탕 돈육채소볶음 청경채나물 깍두기	크림리조또 함박스테이크&소스 피클
오후 간식	잔치국수	꼬마주먹밥, (보리)차	고로케	**찐고구마**, 우유	빵(모닝빵), 우유	**과일(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	**과일(배)**	치즈양파죽	**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트	크림스프	**과일(사과)**, 떠먹는요거트	고칼슘두유
점심	쌀밥 어린이육개장 찹쌀두부구이&양념장 감자당근채볶음 깍두기	기장밥 북엇국 콩나물불고기 얼갈이나물 깍두기	안매운깍두기볶음밥 치킨가스&소스 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국 삼치데리야끼구이 세발나물무침 깍두기	수수밥 두붓국 미트볼채소조림 잔멸치볶음 배추김치	참치샌드위치 황도그린샐러드 우유
오후 간식	옥수수전, 마시는요거트	**과일요거트범벅**	현미강정, (둥굴레)차	**(찐)달걀**, 우유	찐만두, (매실)차	**과일(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	**과일(감귤)**	타락죽	**채소스틱(오이)**, 떠먹는요거트	청경채죽	**과일(바나나)**	치즈
점심	쌀밥 무챗국 돼지고기수육 시금치무침 (김장)배추김치	현미밥 모둠버섯탕 닭가슴살간장조림 숙주나물무침 깍두기	쇠불고기덮밥 콘달걀찜 배추김치 (국 또는 차)	보리밥 돈육시래기된장국 두부전&양념장 부추무침 배추김치	잡곡밥 미역국 훈제오리파프리카볶음 배추나물 깍두기	삼색비빔밥 어묵채볶음 배추김치
오후 간식	참나물주먹밥, 마시는요거트	로제스파게티	채소튀김	**찐단호박**, 우유	빵(호떡), 우유	**과일(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	**과일(자른샤인머스캣)**, 우유					
점심	쌀밥 우동국 저당쇠고기고구마조림 브로콜리무침 배추김치					
오후 간식	(참치)깻잎전					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	671 / 32 / 307					

☆**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 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.

※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 배추	배추김치 고춧가루	쇠고기 수입산	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산	호주산	육우	국내산	국내산	국내산
	수산물	식육·어육 가공품							
	오징어	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리	
		오징어:	돼지고기:	쇠고기: 돼지고기:	닭고기:	쇠고기: 돼지고기:	다랑어:	오리고기:	

▹ **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** : **'김치의 날'**로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **초록색** : **이달의 채소 배추**를 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.

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