



만 1-2세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : ○○○어린이집

일자			1(목)			2(금)			3(토) - 개천절			
오전 간식			*알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣 ※ 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.			시금치죽			참깨죽			  개천절
점심						수수밥 설렁탕 삼색달걀찜 오이볶음 배추(백)김치			현미밥 배추된장국 달걀소금구이 청로묵주침 깍두기			
오후 간식			편고구마, 우유			빵(잼토스트), 고칼슘두유						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	490	20	278	510	21	256				
※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만두국, 수제빫국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.												

일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) - 한글날	10(토)
오전 간식	대체공휴일	잔멸치죽	김가루죽	당근죽	 한글날	고칼슘두유
점심		보리밥 무채국 돈독살꼭창 콘샐러드 배추(백)김치	달걀대파볶음밥 떡갈비구이 배추(백)김치 (국 또는 차)	기장밥 아욱된장국 가자미양념조림 무나물 배추(백)김치		달걀국수 부추전 배추(백)김치
오후 간식		꼬마주먹밥, 고칼슘두유	채소스틱(오이), 떠먹는요거트	편단호박, 우유		과일(멜론)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)		542 20 230	410 18 172	426 19 333		369 14 185

일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전 간식	고구마죽	양파죽	누룽지죽	참치죽	얼갈이죽	치즈
점심	쌀밥 들깨미역국 쇠고기숙주볶음 새송이버섯나물 배추(백)김치	흑미밥 유부맑은국 고등어구이 시금치나물 깍두기	돈다짐채소비빔밥 브로콜리맛살무침 깍두기 (국 또는 차)	(선택 2) 잡곡밥 두부장국 달걀양배추 볶음 청경채무침 깍두기	차조밥 우동국 함박스테이크&소스 연근들깨샐러드 깍두기	베이컨김치볶음밥 달걀프라이 단무지
오후 간식	과일(사과), 우유	빵(꿀호떡), 고칼슘두유	토마토파스타, 마시는요거트	편감자, 우유	보리강정, 마시는요거트	과일(단감)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	435 18 277	549 24 334	456 19 196	539 22 287 444 21 307	520 19 205	305 12 153

일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전 간식	(검은)콩죽	치즈잡곡죽	배추장죽	무죽	아욱죽	고칼슘두유
점심	쌀밥 실파된장국 오리로소구이 김자반 배추(백)김치	수수밥 숙갓어묵국 제육볶음 애호박나물 배추(백)김치	하이라이스 새우튀김&(타르)소스 깍두기 (국 또는 차)	보리밥 콩나물국 쇠불고기 우영채조림 배추(백)김치	현미밥 황태국 두부구이&양념장 오이무침 배추(백)김치	만둣국 적은밥 배추(백)김치
오후 간식	과일(키위), 마시는요거트	채소전	채소스틱(당근), 떠먹는요거트	편고구마, 우유	청경채달걀찜 고칼슘두유	과일(사과)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	377 19 215	379 15 123	520 17 194	471 18 295	467 21 304	315 14 232

일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전 간식	복어죽	채소죽	연근죽	버섯죽	부추죽 생일잔치	치즈
점심	쌀밥 시금치된장국 저당돼지갈비찜 양배추나물 깍두기	잡곡밥 쇠고기당면국 안매운파마두부 숙주나물무침 배추(백)김치	달걀비빔밥 콘치즈구이 깍두기 (국 또는 차)	흑미밥 안매운김치국 돈독살호박볶음 도토리묵무침 깍두기	기장밥 미역국 돈가스.소스 콘샐러드 배추(백)김치	프렌치토스트 과일(골드키위) 저당주스
오후 간식	과일(감귤), 우유	잔멸치주먹밥, 마시는요거트	곡물롤, 고칼슘두유	구운(편)달걀, 우유	케익.우유.생일잔치음식	과일(배)
열량 (kcal) 단백질 (g) 칼슘 (mg)	434 20 304	528 22 278	564 19 275	455 22 303	489 17 190	339 12 208

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산		국내산		국내산	국내산
	국산	국산	국산	국산	한우		국산		국산	국산
	수입산	쇠고기:국산 돼지고기:국산	돼지고기:국산	다량어:수입산	쇠고기:국산 돼지고기:국산	돼지고기:국산수 입산	쇠고기:국산 돼지고기:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산

- ▶ **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) 제공**하는 날로 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.
- ▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!