

26년 9월



아해뜰어린이집 영아(1-2세) 식단표

부평구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management식단작성자 : 부평구어린이사회복지
급식관리지원센터 영양팀

일자					1(화)			2(수)			3(목)			4(금)			5(토)			
오전 간식					크림스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(파프리카)			흑임자죽			누룽지죽			참치죽			치즈②			
점심					차조밥 순두부백탕⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑪⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨			기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 브로콜리무침 배추김치⑨			보리밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비국 ⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			꼬마김밥⑤⑩⑬ 달걀팻국① 단무지			
오후 간식					치즈스틱①②⑤⑥, 보리차			온메밀국수③⑤⑥, 마시는요거트②			편감자, 우유②			빵(모닝빵), 우유②			과일(포도)			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				443	29	372	484	18	222	433	20	301	567	21	339	244	11	178
일자		7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)			12(토)			
오전 간식		시금치죽⑤⑥			치즈죽②			버섯죽⑤⑥			참깨죽			무죽			고춧가루두유⑤			
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑪ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑪ 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨ (국 또는 차)			현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 삼지구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨			크림스파게티②⑤⑥ 모닝빵①②⑤⑥ 피클			
오후 간식		과일(사과), 떠먹는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, 보리차			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			편단호박, 우유②			곡물쿠키①②④⑤⑥, 마시는요거트②			과일(자른방울토마토⑩)			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	412	17	290	426	16	142	458	17	176	438	19	327	401	16	195	556	14	199
일자		14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)			19(토)			
오전 간식		근대죽⑤⑥			당근죽⑤⑥, 채소스틱(오이)			잡곡죽			녹두죽			잔멸치죽			치즈②			
점심		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨			참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨			보리밥 무쌈국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨			크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑫ 제철과일 우유②			
오후 간식		과일(배), 치즈②			고구마범벅②, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②			편달걀①, 우유②			빵(롤케이크), 우유②			과일(사과)			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	391	16	249	474	19	369	512	21	191	539	24	300	526	21	346	437	14	369
일자		21(월)			22(화)			23(수)			24(목) - 대체 휴일			25(금) - 추석			26(토)			
오전 간식		채소죽			타락죽②			콩나물죽⑤			풍요로운 한가위 되세요 									
점심		쌀밥 배춧국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑪ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨ (국 또는 차)												
오후 간식		과일(사과), 떠먹는요거트②			참쌀유과⑤, 식혜			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②												
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	413	18	296	434	15	118	383	15	189									
일자		28(월)			29(화)			30(수)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									
오전 간식		달걀죽①			브로콜리죽⑤⑥, 채소스틱(파프리카)			양배추죽⑤⑥												
점심		쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨												
오후 간식		과일(바나나), 마시는요거트②			안매운김치전⑤⑥⑨, 마시는요거트②			미니우동⑤⑥, 마시는요거트②												
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	462	21	298	451	18	306	551	19	180									
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물					
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	코다리	고등어				
	국내산		국내산		국내산	국내산	수입산	□한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	식육·어육 가공품																			
미트볼		떡갈비		김밥햄		탕수육		훈제오리		참치		샌드위치햄		동그랑땡		미니돈가스				
돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		다랑어:국내산		돼지고기:국내산 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** : **추석**을 맞이하여 22일 오후간식으로 '참쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날!
- ▶ **초록색** : **이달의 채소 숙주**를 먹는 날

- ▶ 단체급식의 특성상 특정원아의 기호나 식생활에 모두 맞추지 못함을 양지바랍니다.
- ▶ 식재료의 수급상황에 따라 메뉴 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 아해뜰 그릇, 컵은 자외선 살균 소독기로 살균, 건조 처리되어 사용됩니다.
- ▶ 본 식단표는 원의 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.
- ▶ 과일 떡 빵 종류는 다른 것으로 변경 제공 될 수 있습니다.
- ▶ 원아들이 마시는 식수는 정수된 물을 사용합니다
- ▶ 아해뜰어린이집에서 사용하는 재료는 국내산을 제공하고, 김치는 직접 무, 배추를 원에서 직접 담그어서 제공합니다.
- ▶ 식단작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

26년 9월

아해뜰어린이집 유아(3-5세) 식단표

부평구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management식단작성자 : 부평구어린이사회복지
급식관리지원센터 영양팀

일자					1(화)			2(수)			3(목)			4(금)			5(토)																											
오전 간식					크림스프②⑤⑥⑬, 채소스틱(파프리카)			흑임자죽			누룽지죽			참치죽			치즈②																											
점심					차조밥 순두부백탕⑤ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬⑭ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 배추김치⑨			기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 브로콜리무침 배추김치⑨			보리밥 맑은유부국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			꼬마김밥⑤⑩⑬ 달걀팥국① 단무지																											
오후 간식					치즈스틱①②⑤⑥, 보리차			온메밀국수③⑤⑥, 마시는요거트②			편감자, 우유②			빵(모닝빵), 우유②			과일(포도)																											
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				766	45	576	697	26	266	596	27	342	785	29	402	343	15	207																								
일자		7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)			12(토)																											
오전 간식		시금치죽⑤⑥			치즈죽②			버섯죽⑤⑥			참깨죽			무죽			고칼슘두유⑤																											
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑬ 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨ (국 또는 차)			현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 삼치구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨			크림스파게티②⑤⑥ 모닝빵①②⑤⑥ 피클																											
오후 간식		과일(사과), 떠먹는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, 보리차			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			편단호박, 우유②			곡물쿠키①②④⑤⑥, 마시는요거트②			과일(자른방울토마토⑩)																											
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	565	23	325	656	24	218	656	24	196	604	26	382	569	22	224	789	19	220																								
일자		14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)			19(토)																											
오전 간식		근대죽⑤⑥			당근죽⑤⑥, 채소스틱(오이)			잡곡죽			녹두죽			잔멸치죽			치즈②																											
점심		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨			참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑬ 배추김치⑨			보리밥 무쌈국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨			크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑬ 제철과일 우유②																											
오후 간식		과일(배), 치즈②			고구마범벅②, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②			편달걀①, 우유②			빵(롤케이크), 우유②			과일(사과)																											
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	569	23	315	659	26	446	741	29	218	760	34	340	740	30	410	640	20	501																								
일자		21(월)			22(화)			23(수)			24(목) - 대체 휴일			25(금) - 추석			26(토)																											
오전 간식		채소죽			타락죽②			콩나물죽⑤			풍요로운 한가위 되세요 																																	
점심		쌀밥 배춧국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑬ 깍두기⑨ (국 또는 차)																																				
오후 간식		과일(사과), 떠먹는요거트②			참쌀유과⑤, 식혜			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②																																				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	566	24	334	668	23	182	542	20	215																																	
일자		28(월)			29(화)			30(수)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																																	
오전 간식		달걀죽①			브로콜리죽⑤⑥, 채소스틱(파프리카)			양배추죽⑤⑥																																				
점심		쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑬⑭⑯ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑬ 깍두기⑨																																				
오후 간식		과일(바나나), 마시는요거트②			안매운김치전⑤⑥⑨, 마시는요거트②			미니우동⑤⑥, 마시는요거트②																																				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	641	29	337	646	25	396	801	27	201																																	
원산지 표시안내		쌀			콩			배추김치			쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기			수산물																					
		(죽, 누룽지)			(두부, 콩비지)			배추			고춧가루			수입산			국내산			국내산			코다리		고등어																			
		국내산			국내산			국내산			국내산			수입산			□한우			국내산			국내산			국내산																		
식육·어육 가공품																																												
미트볼					떡갈비					김밥햄					탕수육					훈제오리					참치					샌드위치햄					동그랑땡					미니돈가스				
돼지고기:국내산 쇠고기:국내산					돼지고기:국내산 쇠고기:국내산					돼지고기:국내산 쇠고기:국내산					돼지고기:국내산					오리고기:국내산					다랑어:국내산					돼지고기:국내산 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** : **추석**을 맞이하여 22일 오후간식으로 '참쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날!
- ▶ **초록색** : **이달의 채소 숙주**를 먹는 날

- ▶ 단체급식의 특성상 특정원아의 기호나 식생활에 모두 맞추지 못함을 양지바랍니다.
- ▶ 식재료의 수급상황에 따라 메뉴 및 원산지가 변경될 수 있습니다.
- ▶ 아해뜰 그릇, 컵은 자외선 살균 소독기로 살균, 건조 처리되어 사용됩니다.
- ▶ 본 식단표는 원의 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.
- ▶ 과일 떡 빵 종류는 다른 것으로 변경 제공 될 수 있습니다.
- ▶ 원아들이 마시는 식수는 정수된 물을 사용합니다
- ▶ 아해뜰어린이집에서 사용하는 재료는 국내산을 제공하고, 김치는 직접 무, 배추를 원에서 직접 담그어서 제공합니다.
- ▶ 식단작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀