26년 11월 아해뜰어린이집 영아(1-2세) 식단표

부평구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

식단작성자 : 부평구어린이사회복지 급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ (국 또는 차)	수수밥 닭살붓국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	**과일(사과)**, 마시는요거트②	고구마샐러드②,차	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②	**찐감자**,우유②	쌀과자⑤⑥, 마시는요거트②	**과일(포도)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	476 / 18 / 306	405 / 15 / 168	391 / 17 / 171	479 / 20 / 277	581 / 18 / 278	433 / 17 / 294
일자	**9(월)**	**10(화)**	**11(수)**	**12(목)**	**13(금)**	**14(토)**
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	치즈스프②⑤⑥⑯, **채소스틱(파프리카)**	누룽지죽	시금치죽⑤⑥	양배추죽⑤⑥	치즈②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	**과일(바나나)**, 마시는요거트②	꼬마주먹밥⑤,차	고로케①②⑤⑥, 마시는요거트②	**찐고구마**, 우유②	빵(모닝빵), 우유②	**과일(귤)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	412 / 19 / 220	412 / 15 / 171	573 / 23 / 233	499 / 20 / 322	512 / 20 / 321	388 / 13 / 194
일자	**16(월)**	**17(화)**	**18(수)**	**19(목)**	**20(금)**	**21(토)**
오전 간식	잡곡죽	치즈양파죽②	녹두죽	채소죽	애호박죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 배추김치⑨ (국 또는 차)	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	**과일(배)**, 마시는요거트②	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트②	**찐달걀①**, 마시는요거트②	현미강정⑤, 우유②	**과일(사과)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	473 / 19 / 277	481 / 20 / 234	543 / 16 / 173	452 / 23 / 311	537 / 20 / 254	452 / 19 / 331
일자	**23(월)**	**24(화)**	**25(수)**	**26(목)**	**27(금)**	**28(토)**
오전 간식	김가루죽	크림스프②⑤⑥⑯, **채소스틱(오이)**	연근죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	흑임자죽	치즈②
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ **닭가슴살간장조림**⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	**과일(감귤)**, 떠먹는요거트②	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	크림스파게티②⑥⑩⑫⑮, 마시는요거트②	**찐단호박**, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②	**과일(배)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	416 / 18 / 303	515 / 22 / 316	454 / 21 / 221	493 / 22 / 306	524 / 19 / 332	285 / 10 / 154
일자	**30(월)**					
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫					
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨					
오후 간식	**과일(사과)**, 마시는요거트②					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	443 / 17 / 288					

☆**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.

원산지 표시안내

쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	수입산	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	□한우	국내산	국내산	국내산

수산물	식육·어육 가공품					
오징어	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	다랑어:원양산	국내산

- **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- **초록색** : 이달의 채소 배추를 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 사용합니다.
- 본 식단표는 원의 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.
- 과일 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 11월 아해뜰어린이집 유아(3-5세) 식단표

부평구 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

식단작성자 : 부평구어린이사회복지 급식관리지원센터 영양팀

일자	2(월)			3(화)			4(수)			5(목)			6(금)			7(토)		
오전 간식	연두부죽⑤			타락죽②			달걀죽①			참치죽			참깨죽			고칼슘두유⑤		
점심	쌀밥 유부맑은국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ (국 또는 차)			수수밥 닭살붓국⑤⑥⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨			현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨			유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨		
오후 간식	**과일(사과)**, 마시는요거트②			고구마샐러드②,차			**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②			**찐감자**,우유②			쌀과자⑤⑥, 마시는요거트②			**과일(포도)**		
열량(kcal)	662	단백질(g) 25	칼슘(mg) 349	623	23	258	553	24	187	667	28	305	827	25	341	600	23	367
일자	**9(월)**			**10(화)**			**11(수)**			**12(목)**			**13(금)**			**14(토)**		
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥			치즈스프②⑤⑥⑯, **채소스틱(파프리카)**			누룽지죽			시금치죽⑤⑥			양배추죽⑤⑥			치즈②		
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨			돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 우민찌가지볶음⑤⑥⑯ 단무지			보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클		
오후 간식	**과일(바나나)**, 마시는요거트②			꼬마주먹밥⑤,차			고로케①②⑤⑥, 마시는요거트②			**찐고구마**, 우유②			빵(모닝빵), 우유②			**과일(귤)**		
열량(kcal)	586	단백질(g) 26	칼슘(mg) 263	634	23	294	834	34	283	698	28	374	718	27	372	565	18	231
일자	**16(월)**			**17(화)**			**18(수)**			**19(목)**			**20(금)**			**21(토)**		
오전 간식	잡곡죽			치즈양파죽②			녹두죽			채소죽			애호박죽			고칼슘두유⑤		
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨			기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 배추김치⑨ (국 또는 차)			차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②		
오후 간식	**과일(배)**, 마시는요거트②			옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②			**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트②			**찐달걀①**, 마시는요거트②			현미강정⑤, 우유②			**과일(사과)**		
열량(kcal)	657	단백질(g) 26	칼슘(mg) 305	692	28	284	787	22	190	626	32	356	760	28	304	629	27	423
일자	**23(월)**			**24(화)**			**25(수)**			**26(목)**			**27(금)**			**28(토)**		
오전 간식	김가루죽			크림스프②⑤⑥⑯, **채소스틱(오이)**			연근죽⑤⑥			청경채죽⑤⑥			흑임자죽			치즈②		
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ **닭가슴살간장조림**⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ (국 또는 차)			보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨			잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식	**과일(감귤)**, 떠먹는요거트②			참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②			크림스파게티②⑥⑩⑫⑮, 마시는요거트②			**찐단호박**, 우유②			빵(호빵②⑤⑥), 우유②			**과일(배)**		
열량(kcal)	570	단백질(g) 25	칼슘(mg) 344	644	29	378	650	29	264	689	31	349	736	26	289	407	14	170
일자	**30(월)**																	
오전 간식	게살죽①⑤⑥⑧⑫																	
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추김치⑨																	
오후 간식	**과일(사과)**, 마시는요거트②																	
열량(kcal)	611	단백질(g) 23	칼슘(mg) 322															

☆**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.

원산지 표시안내

쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	수입산	국내산			
국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	□한우	국내산	국내산	국내산

수산물	식육·어육 가공품					
오징어	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	닭고기:국내산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산	다랑어:원양산	국내산

- **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- **초록색** : 이달의 채소 배추를 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 사용합니다.
- 본 식단표는 원의 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.
- 과일 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