부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 1-2세 죽식)

본 식단은「영유아보육법」제24조,「아동복지법」제50조, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 **'식단 사용 안내문'**을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)를 구분하여 조리**하여야 합니다.
  또한, **식단표에 연령이 기재**되어 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시**되어 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 염도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가금류, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육·가금류 75℃/어류 85℃)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(**영아의** 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공** 및 **원내 게시, 보관**하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고,「**식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증**」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.

■ 나트륨·당류 저감 식품

- **나트륨·당류 저감 표시기준**이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인' '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 **나트륨 저감 표시 적용 대상 품목**은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, **저당 표시 적용 대상 품목**은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

생일식단(5가지 중 선택)																특별식단(4가지 중 선택)		
오전 간식	과일, 죽, 스프 中 택1															과일, 죽, 스프 中 택1		
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑯ 돼지고기(부추)잡채 ⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨			쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 생선가스①②⑤⑥ 또는 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			(치즈)미트볼토마토 스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 크림스프②⑤⑥⑯ 과일샐러드⑤⑥ 수제피클 또는 단무지			볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일		
오후 간식	빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②															빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식		
열량(kcal)	465			559			544			563			578			423		
단백질(g)	16			19			18			17			19			14		
칼슘(mg)	299			280			271			273			411			257		

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

구분	날짜		일반 메뉴	선택 메뉴
간식대체	해당일		과일	모든 종류의 채소스틱 **※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능**
			채소스틱	모든 종류의 과일 **※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능**
			찐 간식	모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등)
수산물대체	3일	점심	해물완자전	동그랑땡전①⑤⑥⑩
	11일	점심	새우크림소스볶음	우민찌가지볶음⑤⑥⑯
	19일	점심	삼치데리야끼구이	쇠고기단호박찜⑤⑥⑯
스프대체	10일	오전간식	치즈스프	치즈죽②
	24일	오전간식	크림스프	아욱죽⑤⑥
메뉴대체	2일	점심	수제빗국	유부맑은국⑤⑥
	5일	점심	닭곰탕	닭살뭇국⑤⑥⑮
	13일	점심	돈목살구이	돈육채소볶음⑤⑥⑩
	20일	오후간식	약과	현미강정⑤
	24일	점심	**새우강정**	닭가슴살간장조림⑤⑥⑮
	25일	오후간식	라따뚜이	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮
	26일	점심	순살감자탕	돈육시래기된장국⑤⑥⑩

※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6242)

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 1-2세 죽식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 예은 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추(백)김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	**과일(사과)**, 우유②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②	**찐감자**, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**과일(자른샤인머스캣)**
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 (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 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	**과일(바나나)**, 마시는요거트②	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥, 마시는요거트②	**찐고구마**, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②	**과일(블루베리)**
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 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	**과일(배)**, 우유②	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트②	**구운(찐)달걀①**, 우유②	약과⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**과일(자른포도)**
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 (김장)배추(백)김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ **새우강정①⑤⑥⑨** 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추(백)김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨
오후 간식	**과일(감귤)**, 우유②	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	라따뚜이②⑤⑫ (가지그라탕②⑤⑫), 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 배추(백)김치⑨					
오후 간식	**과일(자른샤인머스캣)**, 우유②					
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.

※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

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

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 3-5세 죽식)

본 식단은「영유아보육법」제24조,「아동복지법」제50조, 2025년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 **'식단 사용 안내문'**을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)를 구분하여 조리**하여야 합니다.
  또한, **식단표에 연령이 기재**되어 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시**되어 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 염도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가금류, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육·가금류 75℃/어류 85℃)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(**영아의** 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공** 및 **원내 게시, 보관**하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고,「**식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증**」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.

■ 나트륨·당류 저감 식품

- **나트륨·당류 저감 표시기준**이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인' '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 **나트륨 저감 표시 적용 대상 품목**은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, **저당 표시 적용 대상 품목**은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

생일식단(5가지 중 선택)																특별식단(4가지 중 선택)		
오전 간식	과일, 죽, 스프 中 택1															과일, 죽, 스프 中 택1		
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 맛살숙주무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			쌀밥 쇠갈비탕⑤⑥⑯ 돼지고기(부추)잡채 ⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨			쇠고기카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 생선가스①②⑤⑥ 또는 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			(치즈)미트볼토마토 스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 크림스프②⑤⑥⑯ 과일샐러드⑤⑥ 수제피클 또는 단무지			볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일		
오후 간식	빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②															빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식		
열량(kcal)	646			790			767			797			819			581		
단백질(g)		22			26			25			24			26			18	
칼슘(mg)			339			310			295			298			511			273

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

구분	날짜		일반 메뉴	선택 메뉴
간식대체	해당일		과일	모든 종류의 채소스틱 **※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능**
			채소스틱	모든 종류의 과일 **※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능**
			찐 간식	모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등)
수산물대체	3일	점심	해물완자전	동그랑땡전①⑤⑥⑩
	11일	점심	새우크림소스볶음	우민찌가지볶음⑤⑥⑯
	19일	점심	삼치데리야끼구이	쇠고기단호박찜⑤⑥⑯
스프대체	10일	오전간식	치즈스프	치즈죽②
	24일	오전간식	크림스프	아욱죽⑤⑥
메뉴대체	2일	점심	수제빗국	유부맑은국⑤⑥
	5일	점심	닭곰탕	닭살뭇국⑤⑥⑮
	13일	점심	돈목살구이	돈육채소볶음⑤⑥⑩
	20일	오후간식	약과	현미강정⑤
	24일	점심	오징어볶음	닭가슴살간장조림⑤⑥⑮
	25일	오후간식	라따뚜이	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮
	26일	점심	순살감자탕	돈육시래기된장국⑤⑥⑩

※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6144)

2026년 11월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 3-5세 죽식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 예은 어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
오전 간식	연두부죽⑤	타락죽②	달걀죽①	참치죽	참깨죽	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨ (국 또는 차)	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	**과일(사과)**, 우유②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②	**찐감자**, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**과일(자른샤인머스캣)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	662 / 25 / 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 (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 (국 또는 차)	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯ &소스⑤ 피클
오후 간식	**과일(바나나)**, 마시는요거트②	꼬마주먹밥⑤, (보리)차	고로케①②⑤⑥, 마시는요거트②	**찐고구마**, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②	**과일(블루베리)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	586 / 26 / 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 피클 (국 또는 차)	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	참치샌드위치①②⑤⑥ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 우유②
오후 간식	**과일(배)**, 우유②	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	**채소스틱(데친브로콜리)**, 떠먹는요거트②	**구운(찐)달걀①**, 우유②	약과⑤⑥, 고칼슘두유⑤	**과일(자른포도)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	657 / 26 / 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 (김장)배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ **오징어볶음⑤⑥⑰** 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추김치⑨ (국 또는 차)	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색비빔밥⑤⑥ 어묵채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	**과일(감귤)**, 우유②	참나물주먹밥⑤, 마시는요거트②	라따뚜이②⑤⑫ (가지그라탕②⑤⑫), 마시는요거트②	**찐단호박**, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②	**과일(배)**
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	570 / 25 / 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(자른샤인머스캣)**, 우유②					
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	611 / 23 / 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.

※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다.
※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

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