



만 1-2세 일반식 식단표



▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

국공립) 일신동 어린이집

일자				1(목)					2(금)			3(토) - 개천절									
오전 간식				☆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. ※ 만1-2세가 먹을 수 있는 크기로 작게 잘라 제공합니다.					시금치죽⑤⑥			과일(배)			 개천절						
점심				수수밥 설령탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨					현미밥 배추된장국⑤⑥ 닭살소금구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨												
오후 간식				편고구마, 우유②					빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤												
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		490	20	278	451	19	228												
일자				5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) - 한글날			10(토)						
오전 간식				대체공휴일		시리얼⑤&우유②		채소스틱(오이), 떠먹는요거트②		양파스프②⑤⑥⑬					고칼슘두유⑤						
점심						보리밥 무칫국⑤⑥ 돈묵살쪍찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨		달걀대파볶음밥①⑤⑥ 보리차 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨					닭칼국수⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨						
오후 간식						꼬마주먹밥⑤, (보리)차		물만두찜⑤⑥⑩		편단호박, 우유②					과일(멜론)						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				530	18	291	392	18	177				425	20	394	369	14	185	
일자				12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)			17(토)						
오전 간식				과일(사과)		바나나		고칼슘두유⑤		참치죽		과일(블루베리)			치즈②						
점심				쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨		★견학식단★ 돼지불고기덮밥 스크램블에그 깍두기		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		오야꼬동 ①⑤⑥⑮ 두부장국⑤⑥ 채소고로케 ①②⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지						
오후 간식				빵(꿀호떡①②⑤⑥), 우유②		야채크래커, 마시는 요거트		치즈버터고구마②, 저당주스		편감자, 우유②		보리강정⑤, 마시는요거트②			과일(단감)						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		459	20	286	552	20	291	552	20	291	539	22	287	471	17	189	305	12	153
일자				19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)			24(토)						
오전 간식				과일(키위), 떠먹는요거트②		치즈잡곡죽②		채소스틱(당근), 떠먹는요거트②		채소스프②⑤⑥⑬		과일(자른샤인머스켓), 마시는요거트②			고칼슘두유⑤						
점심				쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨		수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨		하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 옥수수수염차 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨		보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨		현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨			만둣국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추김치⑨						
오후 간식				간장비빔국수⑤⑥		채소전⑤⑥		빵(파배기①②⑤⑥), (매실)차		편고구마, 우유②		청경채달걀찜①			과일(사과)						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		376	18	206	481	20	314	547	18	199	505	19	357	380	19	258	315	14	232
일자				26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)			31(토)						
오전 간식				과일(감귤)		바나나		생과일블루베리우유②		버섯죽⑤⑥		과일(바나나), 떠먹는요거트②			치즈②						
점심				쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		★견학식단★ 치킨마요덮밥 스크램블에그 김자반 깍두기		잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 안매운김치국⑨ 돈묵살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스						
오후 간식				마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②		국물롤, 과채주스		잔멸치주먹밥⑤, (동굴레)차		구운달걀①, 우유②		미니우동⑤⑥			과일(배)						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		435	18	216	494	21	232	494	21	232	455	22	303	363	15	218	339	12	208
원산지 표시안내				쌀		콩		배추김치		쇠고기			돼지고기			닭고기		오리고기			
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		국내산									
				국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 ■육우		국내산		국내산		국내산			
				수산물		떡갈비		완자		참치		식육-어육 가공품			베이컨		미트볼		너비아니		
		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		다량여:원양어산		쇠고기:국내산 돼지고기: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** : **테마음식(세계음식-일본)를(을) 제공하는 날**로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다.

- ▷ **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.



만 3-5세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

국공립) 일신동 어린이집

일자				1(목)							2(금)			3(토) - 개천절							
오전 간식				☆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), 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.							과일(배)			 개천절							
점심											양파스프②⑤⑥⑩⑬						현미밥 배추된장국⑤⑥ 달걀소금구이⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후 간식											편고구마, 우유②						빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)									685	27	306				628	26	264		
일자				5(월)		6(화)		7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)				
오전 간식				대체공휴일		시리얼⑤&우유②		채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑩⑬			 한글날			고칼슘두유⑤				
점심						보리밥 무척국⑤⑥ 돈국살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		달걀대파볶음밥①⑤⑥ 보리차 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨						닭칼국수⑥⑮ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨				
오후 간식						꼬마주먹밥⑤, (보리)차		물만두찜⑤⑥⑩			찐단호박, 우유②						과일(멜론)				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				739	25	311	555	26	196	583	27				490	502	19	199	
일자				12(월)		13(화)		14(수)			15(목)			16(금)			17(토)				
오전 간식				과일(사과)		바나나		고칼슘두유⑤			참치죽			과일(블루베리)			치즈②				
점심				쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		★건강식단★ 돼지불고기덮밥 스크램블에그 깍두기		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			오야꼬동 ①⑤⑥⑮ 두부장국⑤⑥ 채소고로케 ①②⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지				
오후 간식				빵(꿀호떡①②⑤⑥), 우유②		야채크래커, 마시는 요거트		치즈버터고구마②, 저당주스			찐감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②			과일(단감)				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		636	28	319	782	28	361	782	28	361	896	36	345	677	24	214	437	17	169
일자				19(월)		20(화)		21(수)			22(목)			23(금)			24(토)				
오전 간식				과일(키위), 떠먹는요거트②		치즈잡곡죽②		채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			채소스프②⑤⑥⑩⑬			과일(자른샤인머스켓), 마시는요거트②			고칼슘두유⑤				
점심				쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추김치⑨		수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨		하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 옥수수수염차 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨			만둣국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추김치⑨				
오후 간식				간장비빔국수⑤⑥		채소전⑤⑥		빵(파배기①②⑤⑥), (매실)차			찐고구마, 우유②			청경채달걀찜①			과일(사과)				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		530	24	242	665	27	346	794	24	230	707	27	428	538	26	321	418	18	272
일자				26(월)		27(화)		28(수)			29(목)			30(금)			31(토)				
오전 간식				과일(감귤)		바나나		생과일블루베리우유②			버섯죽⑤⑥			과일(바나나), 떠먹는요거트②			치즈②				
점심				쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		★건강식단★ 치킨마요덮밥 스크램블에그 김자반 깍두기		잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩ 새콤무생채 배추김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스				
오후 간식				마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②		국물롤, 과채주스		잔멸치주먹밥⑤, (동굴레)차			구운달걀①, 우유②			미니우동⑤⑥			과일(배)				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		621	24	256	639	29	271	639	29	271	630	31	344	510	21	260	489	17	153
원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치				쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기				
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		국내산												
	국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 ■육우		국내산		국내산		국내산						
	수산물		떡갈비		완자		참치		함박스테이크		베이컨		미트볼		너비아니						
		쇠고기:국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		다량어:원양어산		쇠고기:국내산 돼지고기: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 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식·일본)을 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공됩니다.

- ▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 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.