2026년 11월

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

만 1-2세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 해맑은어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	과일(사과)	타락죽②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	과일(샤인머스캣)
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기야채피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ 미소된장국	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추(백)김치⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	빵(마들렌①②⑤⑥), 과채주스	버터감자구이, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	446 / 18 / 218	492 / 19 / 339	451 / 18 / 198	506 / 21 / 381	522 / 16 / 249

일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전 간식	과일(배), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	과일(단감)
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 돈육메추리알장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 콩나물국	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, 저당주스	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	433 / 20 / 255	482 / 21 / 182	512 / 22 / 231	499 / 20 / 322	460 / 18 / 316

일자	16(월)	17(화)	18(수)열린급식	19(목)	20(금)
오전 간식	과일(사과)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	과일(멜론), 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 미역국
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	약과⑤⑥, 식혜	구운달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	464 / 19 / 194	433 / 18 / 331	470 / 18 / 182	449 / 23 / 370	545 / 15 / 173

일자	23(월) '김치의 날'	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전 간식	과일(감귤)	생과일바나나우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	과일(샤인머스캣)
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추(백)김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기콩나물덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ 들깨무챗국	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추(백)김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	치즈스틱, 마시는요거트②	라따뚜이②⑤⑫	채소튀김⑤⑥	단호박스프, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	423 / 21 / 399	438 / 19 / 288	451 / 18 / 184	536 / 24 / 369	466 / 17 / 288

일자	30(월)
오전 간식	과일(배), 우유②
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨
오후 간식	(참치)깻잎전①⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	481 / 23 / 279

☆**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 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 □육우 □젖소	국산	국산	국산

식육·어육 가공품					
해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
오징어: 국산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산 돼지고기: 국산	닭고기: 국산	쇠고기: 국산 돼지고기: 국산	다랑어: 외국산	오리고기: 국산

▹ 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 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추(백)김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)
▹ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▹ 초록색 : 이달의 채소 배추를 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.

2026년 11월

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

만 3-5세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 해맑은어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
오전 간식	과일(사과)	타락죽②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	치즈스프②⑤⑥⑯	과일(샤인머스캣)
점심	쌀밥 수제빗국⑥ 오리주물럭⑤⑥ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	콩나물밥⑤&양념장⑤⑥ 쇠고기야채피망볶음⑤⑥⑯ 배추(백)김치⑨ 미소된장국	수수밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 김자반⑤ 배추김치⑨	현미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 대패삼겹살볶음⑤⑥⑩⑱ 탕평채①⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②	고구마샐러드②, (옥수수수염)차	빵(마들렌①②⑤⑥), 과채주스	버터감자구이, 우유②	쌀과자⑤⑥, 고칼슘두유⑤
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	638 / 25 / 260	681 / 26 / 385	647 / 25 / 229	713 / 30 / 465	737 / 21 / 297
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
오전 간식	과일(배), 마시는요거트②	고칼슘두유⑤	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	시금치죽⑤⑥	과일(단감)
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 돈육메추리알장조림⑤⑥⑯ (들깨)무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 삼색달걀말이①⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 단무지 콩나물국	보리밥 팽이장국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 모둠어묵탕⑤⑥ 돈목살구이⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	잔치국수⑤⑥	꼬마주먹밥⑤, 저당주스	고로케①②⑤⑥	찐고구마, 우유②	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	618 / 28 / 316	681 / 25 / 302	741 / 32 / 280	698 / 28 / 374	639 / 25 / 365
일자	16(월)	17(화)	18(수) 열린급식	19(목)	20(금)
오전 간식	과일(배)	시리얼⑤&우유②	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	크림스프②⑤⑥⑯	과일(멜론), 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 어린이육개장⑤⑥⑯ 찹쌀두부구이⑤ &양념장⑤⑥ 감자당근채볶음⑤ 깍두기⑨	기장밥 북엇국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 두붓국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 세발나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운깍두기볶음밥⑤⑨ 치킨가스①②⑤⑥⑮ &소스①⑤ 피클 미역국
오후 간식	옥수수전①⑤⑥, 마시는요거트②	과일요거트범벅②	약과⑤⑥, 식혜	구운달걀①, 우유②	찐만두⑤⑥⑩, (매실)차
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	667 / 26 / 223	590 / 25 / 373	675 / 26 / 285	621 / 33 / 448	791 / 21 / 191
일자	23(월) '김치의 날'	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
오전 간식	과일(감귤)	생과일바나나우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	청경채죽⑤⑥	과일(샤인머스캣)
점심	쌀밥 무챗국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ (김장)배추김치⑨	현미밥 모둠버섯탕⑤⑥ 새우강정①⑤⑥⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠불고기콩나물덮밥⑤⑥⑯ 콘달걀찜① 배추(백)김치⑨ 들깨무챗국	보리밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 두부전①⑤⑥ &양념장⑤⑥ 부추무침 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 훈제오리파프리카볶음 ②⑤⑥⑯ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	치즈스틱, 마시는요거트②	라따뚜이②⑤⑫	채소튀김⑤⑥	단호박스프, 우유②	빵(호빵②⑤⑥), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	602 / 30 / 537	608 / 27 / 357	647 / 25 / 207	754 / 34 / 446	647 / 23 / 322
일자	30(월)				
오전 간식	과일(배), 우유②				
점심	쌀밥 우동국⑤⑥ 저당쇠고기고구마조림 ⑤⑥⑯ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨				
오후 간식	(참치)깻잎전①⑤⑥				
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	671 / 32 / 307				

☆**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 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
		배추	고춧가루	수입산	국내산			
국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 □육우 □젖소	국산	국산	국산

수산물	식육·어육 가공품						
오징어	해물완자	동그랑땡	함박스테이크	치킨가스	미트볼	참치	훈제오리
오징어: 국산	돼지고기: 국산	쇠고기: 국산 돼지고기: 국산	닭고기: 국산	쇠고기: 국산 돼지고기: 국산	다랑어: 외국산	오리고기: 국산	오리고기:

▹ 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 : '김치의 날'로 23일 점심 메뉴로 '(김장)배추김치'가 제공 됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ 초록색 : 이달의 채소 배추를 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

만 1-2세 야간연장식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 해맑은어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯&무쌈 애호박나물 배추(백)김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추(백)김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추(백)김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	201 / 12 / 52	189 / 10 / 62	208 / 10 / 85	219 / 11 / 79	220 / 12 / 74
일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	227 / 11 / 67	218 / 11 / 31	235 / 14 / 117	230 / 10 / 61	191 / 12 / 65
일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮ &소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 삼치양념조림⑤⑥ 무생채 배추(백)김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	213 / 10 / 51	271 / 12 / 85	253 / 11 / 65	375 / 10 / 55	196 / 12 / 56
일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 단호박범벅② 배추(백)김치⑨
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	255 / 12 / 83	236 / 10 / 59	246 / 14 / 37	260 / 14 / 78	362 / 15 / 147
일자	30(월)				
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨				
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	230 / 13 / 88				

☆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)	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
			배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 ☐육우 ☐젖소	국산	국산	국산
	수산물		식육·어육 가공품						
	오징어		훈제오리	완자	너비아니	베이컨	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스	슬라이스햄
	국산		오리고기: 국산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산 쇠고기: 국산	돼지고기: 국산	닭고기: 국산	돼지고기: 국산 쇠고기: 국산	돼지고기: 국산 쇠고기: 국산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산

2026년 11월

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

만 3-5세 야간연장식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 해맑은어린이집

일자	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)
저녁	쌀밥 달걀실팟국① 돈육장조림⑤⑥⑩ 콩나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑯&무쌈 애호박나물 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돈육불고기⑤⑥⑯ 미역초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)	309	291	320	337	338
단백질(g)	18	15	14	17	19
칼슘(mg)	79	95	131	121	113

일자	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)
저녁	쌀밥 우거지된장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑯ 부추무침 깍두기⑨	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 임연수구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 두부달걀찜①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무챗국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)	350	336	361	353	294
단백질(g)	17	17	21	16	18
칼슘(mg)	104	47	180	94	101

일자	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)
저녁	쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈육양파볶음⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑮&소스⑤⑥ 코울슬로①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 삼치양념조림⑤⑥ 무생채 배추김치⑨
열량(kcal)	327	417	389	583	302
단백질(g)	16	19	17	16	18
칼슘(mg)	79	131	100	85	86

일자	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)
저녁	쌀밥 맑은유붓국⑤⑥ 달콤마늘닭볶음⑤⑥⑮ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돈목살구이⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 오징어뭇국⑤⑥⑰ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑯ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 치즈달걀말이①②⑤ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 단호박범벅② 배추김치⑨
열량(kcal)	391	363	378	400	558
단백질(g)	19	16	21	21	23
칼슘(mg)	127	91	58	120	227

일자	30(월)
저녁	쌀밥 들깨감잣국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 건파래무침⑤⑥ 배추김치⑨
열량(kcal)	354
단백질(g)	20
칼슘(mg)	135

☆**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	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
국산	국산	국산	국산	국산	☑한우 □육우 □젖소	국산	국산	국산

수산물	식육·어육 가공품								
오징어	훈제오리	완자	너비아니	베이컨	치킨가라아게	미트볼	떡갈비	돈가스	슬라이스햄
국산	오리고기: 국산	돼지고기: 국산	돼지고기: 국산 쇠고기: 국산	돼지고기: 국산	닭고기: 국산	돼지고기: 국산 쇠고기: 국산	돼지고기: 국산 쇠고기: 국산	돼지고기: 국산	돼지고기: