



만 1-2세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 쌍용더플래티넘어린이집

일자								1(목)			2(금)						
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), ⑲차 ※ 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.						시금치죽⑤⑥			과일(바나나)						
점심								수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			도시락 배부 (김밥,유부초밥,과일등)						
오후 간식								편고구마, 우유②			빵(카스테라①②⑤⑥), 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						
오전 간식		대체공휴일		시리얼⑤&우유②		과일(사과), 떠먹는요거트②		양파죽②⑤⑥⑬									
점심				보리밥 무쌈국⑤⑥ 돈묵살뽕찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨		달걀다파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ (동굴레차)		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨									
오후 간식				꼬마주먹밥⑤, 보리차		물만두찜⑤⑥⑩		편단호박, 우유②									
열량 (kcal)	단백질 (g)			칼슘 (mg)	530	18	291	392	18	177				425	20	394	
일자		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)			16(금)						
오전 간식		과일(멜론)		고칼슘두유⑤		과일(배),떠먹는요거트②		참치죽			과일(사과)						
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨		흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (콩나물국)		잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀양배추볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨						
오후 간식		빵(롤케이크①②⑤⑥), 우유②		고구마요거트범벅②, 저당주스		토마토파스타⑥⑩⑫		편감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	459	20	286	552	20	291	395	18	194	444	21	307	471	17	189
일자		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)			23(금)						
오전 간식		과일(샤인머스켓), 떠먹는요거트②		치즈잡곡죽②		과일(귤), 떠먹는요거트②		채소소프②⑤⑥⑬			과일(단감), 마시는요거트②						
점심		쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김치반⑤ 배추(백)김치⑨		수수밥 숙갠어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨		하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 미트볼채소조림 ①②⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨ (옥수수차)		보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우렁채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨						
오후 간식		간장비빔국수⑤⑥		채소전⑤⑥		빵(모닝빵①②⑤⑥), 매실차		편고구마, 우유②			빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	376	18	206	481	20	314	547	18	199	505	19	357	465	16	299
일자		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)			30(금)						
오전 간식		과일(샤인머스켓), 떠먹는요거트②		고칼슘두유⑤		과일(사과)		버섯죽⑤⑥			과일(귤), 떠먹는요거트②						
점심		달걀비빔밥⑤⑥⑬ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (달걀파국)		잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 안매운김치국⑨ 돈묵살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추(백)김치⑨						
오후 간식		국물롤①②④⑤⑥, 과채주스		잔멸치주먹밥⑤, (동굴레)차		마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②		편달걀①, 우유②			미니우동⑤⑥						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	511	18	276	494	21	232	435	18	216	455	22	303	363	15	218
원산지 표시안내		쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		식품·어육 가공품	
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추 고춧가루											
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		미트볼 (돼지고기) 국내산 떡갈비 (돼지고기) 국내산 돈가스 (돼지고기) 국내산 참치 (다랑어) 원양산	

- ▶ **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(을) 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야고동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

- ▶ **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.