



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

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), ⑲잣									시금치죽			참깨죽		
후기			※ 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.									쇠고기오이무른밥⑩			동태배추무른밥		
오후 간식												고구마퓨레			과일(배)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)										216	6	15	184	6	62
일자			5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날		
오전 간식			대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽					
후기						돈육양배추무른밥⑩			달걀노른자양파무른밥①			가자미살아욱무른밥					
오후 간식						마시는요거트②			채소스틱(오이)			단호박퓨레					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				213	11	95	185	5	36	174	7	14			
일자			12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)		
오전 간식			고구마죽			양파죽			누룽지죽			동태죽			얼갈이죽		
후기			쇠고기버섯무른밥⑩			동태시금치무른밥			돈육브로콜리무른밥⑩			두부청경채무른밥⑤			쇠고기당근무른밥⑩		
오후 간식			과일(사과)			아기치즈②			채소스틱(파프리카)			감자퓨레			과일(자른포도)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	218	6	7	208	10	146	155	6	8	164	6	32	177	5	22
일자			19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)		
오전 간식			콩죽⑤			잡곡죽			배추죽			무죽			아욱죽		
후기			두부김무른밥⑤			돈육애호박무른밥⑩			달걀노른자감자무른밥①			쇠고기콩나물무른밥⑤⑩			두부오이무른밥⑤		
오후 간식			과일(키위)			떠먹는요거트②			채소스틱(당근)			고구마퓨레			과일(바나나)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	246	10	51	219	8	79	191	5	31	165	4	48	165	4	48
일자			26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)		
오전 간식			북어죽			채소죽			연근죽			버섯죽			부추죽		
후기			돈육양배추무른밥⑩			쇠고기숙주무른밥⑩			닭살옥수수무른밥⑮			돈육배추무른밥⑩			쇠고기미역무른밥⑩		
오후 간식			과일(감귤)			아기치즈②			채소스틱(데친브로콜리)			사과퓨레			과일(하우스귤)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	201	13	36	237	9	139	169	7	7	171	7	13	199	7	71
원산지 표시안내			쌀		콩		쇠고기				닭고기		돼지고기		수산물		
			(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		수입		국내산								
			국내산		국내산		국내산		한우		국내산		국내산		동태·러시아산		



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자			1(목)			2(금)					
오전 간식			시금치죽⑤⑥ 수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 백김치⑨			과일(배) 현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨					
점심			편고구마, 우유②			빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤					
오후 간식											
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			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑬				
점심		보리밥 무채국⑤⑥ 돈묵살뽕찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 백김치⑨ 미소장국 배			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 가지미양념조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨				
오후 간식		꼬마주먹밥⑤, 보리차			물만두찜⑤⑥⑩			편단호박, 우유②				
열량 (kcal)		단백질 (g)	칼슘 (mg)	530	18	291	392	18	177	425		

일자	12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)				
오전 간식	과일(사과)			고칼슘두유⑤			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②			참치죽			과일(멜론)				
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩  브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 무채국 저당주스			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 달걀양배추 볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨				
	빵(꿀호떡①②⑤⑥), 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(키위), 떠먹는요거트②			시리얼⑤&우유②			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			채소스프②⑤⑥⑬			과일(자른샤인머스켓), 마시는요거트②				
점심	쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 백김치⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 백김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑨ &타르소스①②⑤ 깍두기⑨ 유부국 바나나			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 백김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 백김치⑨				
오후 간식	간장비빔국수⑤⑥			채소전③⑤⑥⑩			빵(파배기①②⑤⑥), 매실차			편고구마, 우유②			청경채달걀찜①②⑫				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	376	18	206	481	20	314	547	18	199	505	19	357	380	19	258

일자	26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)				
오전 간식	과일(감귤)			고칼슘두유⑤			채소스틱(대진브로콜리), 떠먹는요거트②			버섯죽⑤⑥			과일(바나나), 떠먹는요거트②				
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ 콩나물국 저당주스			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈묵살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 백김치⑨				
오후 간식	마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②			잔멸치주먹밥⑤, 동굴레차			곡물롤①②④⑤⑥, 과채주스			편달걀①, 우유②			미니우동⑤⑥				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	435	18	216	494	21	232	511	18	276	455	22	303	363	15	218

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	식육·어육 가공품							
	수산물	떡갈비		완자	참치	함박스테이크	미트볼	너비아니
	고등어							
수입산	쇠고기:국내산 돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	다랑어:수입산	쇠고기: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. (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 조리법 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.