



만 1~2세 죽식 식단표



식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 포아어린이집

일자	31(월)												
오전 간식	달걀죽												
점심	쌀밥 콩나물국 돈육살꼭창 고구마순나물 배추(백)김치			☆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. ※ 만두국, 수제빔국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.									
오후 간식	과일(바나나), 우유												
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	434	20	310								

일자	3(월)			4(화)			5(수)			6(목)			7(금)		
오전 간식	연두부죽			채소죽			시금치죽			참치죽			무죽		
점심	안매운김치죽 저당돼지갈비찜 열무나물 깍두기			흑미밥 미트볼소림 도토리묵무침 깍두기			카레라이스 달걀양배추볶음 깍두기 (국 또는 차)			수수밥 아욱된장국 쇠고기굴소스조림 애호박나물 깍두기			차조밥 우동국 떡갈비구이 새콤오이무침 깍두기		
오후 간식	포도 요플렛			유부주먹밥 요구르트			참쌀유과, 우유			구운(찐)달걀, 우유			빵(머핀), 마시는요거트		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				514	18	267	525	24	337	441	19	193	

일자	10(월)			11(화)			12(수)			13(목)			14(금) - 말복		
오전 간식	버섯죽			치즈잡곡죽			채소죽			누룽지죽			흑임자죽		
점심	쌀밥 사각어묵국 다진쇠고기가지볶음 숙주나물무침 깍두기			현미밥 호박된장국 훈제오리구이&무쌈 청경채나물 깍두기			안매운김치볶음밥 너비아니조림 깍두기 (국 또는 차)			보리밥 맑은유부국 돈육불고기 양배추찜&저염쌈장 깍두기			기장밥 미역국 순살닭볶음탕 마카로니샐러드 깍두기		
오후 간식	과일(배), 치즈			과일요거트범벅			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트			찐감자, 우유			꼬마주먹밥, 마시는요거트		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	373	14	196	303	13	153	370	16	176	473	21	320	542

일자	17(월)			18(화)			19(수)			20(목)			21(금)		
오전 간식	대체공휴일			양파죽			참깨죽			근대죽			단호박죽		
점심				차조밥 무채국 쇠고기당면볶음 얼갈이나물 깍두기			돈육굴소스덮밥 고로케 깍두기 (국 또는 차)			잡곡밥 초당순두부찌개 치킨가스 콩나물무침 깍두기			수수밥 모듬버섯국 삼색달걀말이 불어묵조림 깍두기		
오후 간식				곡물쿠키, 마시는요거트			토마토스파게티, 마시는요거트			찐고구마, 우유			과일(자른사인머스켓), 우유		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		507	18	302	626	21	198	510	20	285	460	19	317

일자	24(월)			25(화)			26(수)			27(목)			28(금)		
오전 간식	잔멸치죽			타락죽			녹두죽			현미참쌀죽			김가루죽		
점심	쌀밥 감자된장국 돈육채소볶음 양배추나물 깍두기			기장밥 맑은호박국 순살달걀갈비 시금치나물무침 깍두기			삼색나물비빔밥 참쌀두부부침&양념장 깍두기 (국 또는 차)			흑미밥 복쌈국 달걀짜장볶음 느타리버섯나물 깍두기			현미밥 맑은배춧국 쇠불고기 가지나물무침 깍두기		
오후 간식	과일(복숭아), 떠먹는요거트			채소주먹밥, 마시는요거트			채소스틱(오이), 떠먹는요거트			찐단호박, 우유			쌀강정, 고칼슘우유		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	392	18	219	499	21	280	384	16	196	426	19	283	491

원산지 표시안내	쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물 고등어
	(죽, 누룽지) (두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산	국내산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	미국산	□한우 □육우 □젓소	국내산			
	식육·어육 가공품									
	햄박스테이크	미트볼	참치		떡갈비	훈제오리	해물완자	너비아니	치킨가스	베이컨

- ▶ **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(대한민국·강릉)을 제공하는 날로 20일 점심 메뉴로 '초당순두부찌개'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 양배추를(을) 먹는 날

양배추는 고대 그리스 시대부터 즐겨 먹던 채소로 미국의 타임지가 선정한 서양 3대 장수식품 중 하나로, 위 건강을 돕는데 특히 효력이 있으며, 암 예방, 혈액순환, 해독작용, 변비 개선 등에 도움을 주는 채소입니다.