



만 1-2세 일반식 식단표



숲속어린이집

▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자					1(목)			2(금)		
오전 간식		☆알레르기유발 22가지 식품 ① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 게, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲ 잣			시금치죽⑤⑥			배		
점심					수수밥 설렁탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식					편고구마,우유②			모닝빵①②⑤⑥,고칼슘두유⑤		
열량 (kcal)	단백질 (g)				칼슘 (mg)	490	20	278	451	19

일자			5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날		
오전 간식			대체공휴일			시리얼⑤&우유②			오이,떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑩					
점심						보리밥 무채국⑤⑥ 돈묵살뽕찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			< 파주를루목장 견학 > *개인도시락 지참			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨					
오후 간식						꼬마주먹밥⑤,보리차			물만두찜⑤⑥⑩			찐단호박,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	사과			생과일바나나우유②			파프리카,떠먹는요거트②			참치죽			키위					
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 차			잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑤ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨					
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥,우유②			고구마요거트범벅②, 저당주스			토마토파스타⑥⑩⑫			찜감자,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			바나나,떠먹는요거트②			치즈잡곡죽②			당근,떠먹는요거트②			채소스프②⑤⑥⑩			자른샤인머스켓, 마시는요거트②		
점심			쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 배추김치⑨			수수밥 숙갓어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑨ &타르소스①②⑤ 깍두기⑨ 차			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		
오후 간식			우동⑤⑥			메밀전병③⑤⑥⑩			파배기①②⑤⑥, 매실차			찐고구마, 우유②			청경채달걀찜①		
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	감귤			채소스프			데친브로콜리 떠먹는요거트②			버섯죽⑤⑥			바나나,떠먹는요거트②			
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ 차			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈묵살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨			
오후 간식	마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②			롤케이크①②⑤⑥, 우유②			곡물롤①②④⑤⑥, 과채주스			구운달걀①,우유②			미니우동⑤⑥			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)														
	435	18	216	465	16	299	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	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·어육 가공품		
	고등어		동태		코다리	참치		
	러시아산		러시아산		러시아산	다량어: 원양산 돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		



만 3-5세 일반식 식단표



▷ 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			시금치죽⑤⑥			배		
점심						수수밥 설렁탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추김치⑨			< 옥토끼우주센터 견학 > *개인도시락 지참		
오후 간식						편고구마,우유②			모닝빵①②⑤⑥,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		
오전 간식	대체공휴일	시리얼⑤&우유②			오이,떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑬					
점심		보리밥 무채국⑤⑥ 돈묵살뽕찜⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨			달걀다파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 보리차			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨					
오후 간식		꼬마주먹밥⑤,보리차			물만두찜⑤⑥⑩			찐단호박,우유②					
열량 (kcal)		단백질 (g)	칼슘 (mg)	739	25	311	555	26	196	583			



일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전 간식	사과	생과일바나나우유②	파프리카,떠먹는요거트②	참치죽	키위
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 완자전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩  브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 차	잡곡밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후 간식	꿀호떡①②⑤⑥,우유②	고구마요거트범벅②, 저당주스	토마토파스타⑥⑩⑫	찐감자,우유②	보리강정⑤,마시는요거트②

열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	636	28	319	782	28	361	560	24	222	614	30	351	677	24	214
일자			19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)		
오전 간식			바나나,떠먹는요거트②			치즈잡곡죽②			당근,떠먹는요거트②			채소스프②⑤⑥⑩			자른샤인머스켓, 마시는요거트②		
점심			쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로스구이 김자반⑤ 배추김치⑨			수수밥 숙갠어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑨ &타르소스①②⑤ 깍두기⑨ 차			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추김치⑨		
오후 간식			우동⑤⑥			메밀전병③⑤⑥⑩			파배기①②⑤⑥, 매실차			찐고구마, 우유②			청경채달걀찜①		

열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	530	24	242	665	27	346	794	24	230	707	27	428	538	26	321
일자	26(월)					27(화)			28(수)			29(목)			30(금)		
오전 간식	감귤					채소스프			데친브로콜리 떠먹는요거트②			버섯죽⑤⑥			바나나,떠먹는요거트②		
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑫⑬ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ 차			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈묵살뽕볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 새콤무생채 배추김치⑨		
오후 간식	마카로니샐러드①⑤⑥, 마시는요거트②					롤케이크①②⑤⑥, 우유②			곡물롤①②④⑤⑥, 과채주스			구운달걀①,우유②			미니우동⑤⑥		

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·어육 가공품		
	고등어		동태		코다리	참치		
	러시아산		러시아산		러시아산	다랑어: 원양산 돼지고기:국내산 쇠고기:국내산		



야간연장식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자						1(목)			2(금)		
저녁	☆알레르기유발 22가지 식품 ① 난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲샐					쌀밥 미니우동⑤⑥ 돈육카레볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 달걀찜국① 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
						243			221		
						10			12		
칼슘 (mg)			62			64					

일자			5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날		
저녁			대체공휴일			쌀밥 맑은배춧국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑮ 새콤오이무침 깍두기 ⑨			쌀밥 두부된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 잔멸치견과류볶음 ⑤⑥⑭ 배추김치 ⑨			쌀밥 쇠고기탕국 ⑤⑥⑮ 채소달걀말이 ①⑤ 김자반 ⑤ 배추김치 ⑨					
						190	12	62	235	12	79	256	13	40			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)															



일자			12(월)			13(화)			14(수)			15(목)			16(금)		
저녁			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 미니돈가스①⑤⑥⑩&소스 ⑤⑫ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 모듬버섯탕⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 유부장국⑤⑥ 닭다리살양념조림⑤⑥⑮⑰ 무생채 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 돈육살구이⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨			연두부비빔밥 ⑤⑥ 닭살채소볶음 ⑤⑮ 깍두기⑨ 차		
			299958			2201165			2361286			232953			2171032		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	299	9	58	220	11	65	236	12	86	232	9	53	217	10	32

일자			19(월)			20(화)			21(수)			22(목)			23(금)		
저녁	쌀밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 단호박샐러드② 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 닭볶음⑤⑥ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 호박된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 불어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨			쌀밥 돌깨무침국⑤⑥ 쇠고기찜⑬&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
열량	단백질	칼슘	280	12	82	275	12	62	381	15	74	276	11	61	237	10	62

일자		26(월)			27(화)			28(수)			29(목)			30(금)			
저녁																	
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	206	10	49	211	11	41	267	11	85	243	13	84	305	13	62

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	수산물					식육·어육 가공품		
	고등어		동태		코다리		참치	
	러시아산		러시아산		러시아산		다량어: 원양산 돼지고기:국내산 쇠고기:국내산	