

일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽 흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 곡물씨리얼⑤⑥/우유②	자른 방울토마토⑫ 차조밥 ★무척국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 느타리버섯나물 배추김치(백김치)⑨ 치즈빵①②⑤⑥/우유②	 개 천 절
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴					
오후간식				448/17/240	★463/20/482	
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)						
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 공 휴 일	게살죽①⑤⑥⑧ 수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 편감자/우유② 471/22/258	바나나 기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 칼국수①⑤⑥ 422/19/188	김가루채소죽 백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨나그나그소스①②⑤⑥⑩ 애호박나물 깍두기⑨ 마들렌①②⑥/우유② 487/16/215	 한 글 날	자른 포도 달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨ 미숫가루⑤/우유② 432/17/243
점 심						
오후간식						
열량/단백질/칼슘						
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플 흑미밥 향긋국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	아욱죽 차조밥 안대운소고기육개장⑤⑥⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	배 카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치(백김치)⑨ 발효유② 토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	버섯죽⑤⑥ 수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 미니핫도그①②⑥⑩/우유②	사과(당근소식) 기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 모닝빵①②⑤⑥/우유②	바나나 채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안대운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 곡물씨리얼⑤⑥/우유②
점 심						
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②				
열량/단백질/칼슘	479/26/151	456/19/243	497/21/194	507/20/302	448/21/236	476/20/260
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	자른 포도	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ (★두부부침⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵부침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	480/20/280	508/18/233	433/21/187	483/18/95 (★450/16/173)	491/20/207	502/15/243
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	애호박죽	바나나	새우죽⑤⑥⑨	굴(파프리카소식)	단감
점 심	차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑩ 달콤무생채 배추김치(백김치)⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소물고기된밥⑤⑥⑩ 복숭아국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	편감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	438/21/181	466/22/266	497/25/224	482/22/157	485/21/229	457/15/202
[특화식단 안내] [심정발성] 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) [환경발성] 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수요일은 다 먹는날*로 잔반 ZERO 식단				[10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어		
				[식품일레트리 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.		

[특화식단 안내]
심장발상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하)
환경만점 제철 식품을 활용한 저탄소 식단
수다밥상 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단

[10월 제철식품]
 사과 배 굴 석류
 고구마 무 호박 청경채
 굴 게 홍합 고등어

[식품알레르기 표시안내]
 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣
 ※ ⑬야생산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.

원산지 표기

소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치	콩	
국내산,호주산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원아산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육 수산물공품 * 달걀에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	치킨너깃		동그랑땡		함박스테이크		훈제오리					
	닭고기: 국내산		돼지고기: 국내 산		돼지고기:국내 산 소고기: 호주산		오리고기:국내산					
본 식단은 만1~2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.												

본 식단은 만1-2세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 900kcal, 단백질 20g, 칼슘 450mg)에 준하여 작성되었습니다.



인천광역시
 어린이급식관리지원센터 영양운영팀
 Center for Children's Foodservice Management
 Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642



일 자				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				단호박죽	자른 방울토마토⑫	 개 천 절
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 들깨무침국⑤⑥ (★무침국⑤⑥) 새우달걀찜①⑨ 너타리벗치나물 배추김치(백김치)⑨	
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)				650/25/346	657/28/667 (★642/26/603)	
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 공 휴 일	게살죽①⑤⑥⑧ 수수밥 미역국⑤⑥ 돈육목살스테이크⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	바나나 기장밥 근대맑은국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩⑪ 오이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	김가루채소죽 백미밥 팽이장국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑪⑫ 애호박나물 깍두기⑨	 한 글 날	자른 포도 달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑩⑪ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨
점 심		찜감자/우유② 618/27/360	칼국수①⑤⑥ 612/28/271	마들렌①②⑥/우유② 707/22/287		미숫가루⑤/우유② 639/25/353
오후간식						
열량/단백질/칼슘						
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	파인애플 흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩⑪ 숙주나물 배추김치(백김치)⑨	아욱죽 차조밥 안대운소고기육개장⑤⑥⑩⑪ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	배 카레라이스⑤⑥⑩⑪ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩⑪ 배추김치(백김치)⑨ 발효주②	버섯죽⑤⑥ 수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩⑪ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	사과(당근스틱) 기장밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑪⑫ 우영조림⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	바나나 채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안대운제육볶음⑤⑥⑩⑪ 깍두기⑨
오후간식	참치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯	미니핫도그①②⑥⑩/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	685/37/215	651/27/348	681/29/240	714/29/426	649/30/340	642/28/348
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	자른 포도	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플
점 심	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살애호박나물⑨ 배추김치(백김치)⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱맑은국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑪⑫ 잔멸치볶음⑤ 배추김치(백김치)⑨	기장밥 순살갈비탕⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ (★두부부침⑤⑥) 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩⑪ 청모듬무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑩⑪ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩⑪ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찜고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩⑪	물만두찜⑤⑥⑩/결명자차 658/27/233 (★643/23/248)	롤빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②
열량/단백질/칼슘	686/28/399	714/26/330	640/31/279		716/29/341	
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과 차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑪⑫ 달콤부생채 배추김치(백김치)⑨	애호박죽 백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	바나나 소불고기덮밥⑤⑥⑩⑪ 복덕국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치(백김치)⑨ 플레인요거트②	새우죽⑤⑥⑨ 흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩⑪ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	굴(파프리카스틱) 기장밥 사골고깃국⑩ 매추리알장조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치(백김치)⑨	단감 훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찜감자/우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②
열량/단백질/칼슘	637/31/265	654/30/376	706/35/318	630/29/213	693/30/327	607/20/287
[특화식단 안내] 산채명절 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 명절명절 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 수다명절 '수요일은 다 먹는날'로 잔반 ZERO 식단 [10월 제철식품] 사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어 [식품알레르기 표시안내] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산란 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳닭 ※ ㉠야생산란은 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.						

원산지 표기												
소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태(동태)	고등어	주꾸미	오징어	다랑어 (참치)	쌀	배추김치		콩
국내산, 호주산 (한우/육우/젖소)	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	베트남산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육 수산물공급 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음		치킨니그	동그랑땡		함박스테이크		훈제오리					
		닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내 산 소고기: 호주산		오리고기: 국내 산					

본 식단은 만3~5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 550mg)에 준하여 작성되었습니다.



인천광역시

어린이급식관리지원센터 영양운영팀

Center for Children's Foodservice Management

Tel. 032.569.7641 / Fax. 032.569.7642

