

 인천시 서해구 어린이·사회복지급식관리지원센터

일 자		★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			1(목)		2(금)		3(토)						
오전간식					단호박죽		멜론		 개 천 절						
점 심					흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 무채국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 친환경느타리버섯나물 배추김치⑨								
오후간식					곡물씨리얼⑤⑥/우유②		치즈빵①②⑤⑥/우유②								
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)		448/17/240		463/20/482											
일 자		5(월)		6(화) 생일잔치		7(수) 삼삼밥상		8(목)		9(금)		10(토)			
오전간식				게살죽①⑤⑥⑧		사과		김가루채소죽				자른 포도			
점 심				백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨		기장밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 친환경팽이장국⑤⑥ 치킨너겟*소스①②⑤⑥⑮ 애호박나물 깍두기⑨				달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후간식		대 체 공 휴 일		케이크①②⑥/우유②		칼국수①⑤⑥		마들렌①②⑥/우유②				미숫가루⑤/우유②			
열량/단백질/칼슘				494/16/157		422/19/188		487/16/215				432/17/243			
일 자		12(월) 친환경		13(화)		14(수) 수다밥상		15(목)		16(금)		17(토)			
오전간식		멜론		아욱죽		배		친환경버섯죽⑤⑥		사과		바나나			
점 심		친환경쌀 흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 친환경 숙주나물 배추김치⑨		차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②		수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨		기장밥 친환경콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨		채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨			
오후간식		멸치주먹밥⑤/보리차		단호박찜/우유②		토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰		곡물씨리얼/우유②		모닝빵①②⑤⑥/우유②		곡물씨리얼⑤⑥/우유②			
열량/단백질/칼슘		479/26/151		456/19/243		497/21/194		473/19/277		448/21/236		476/20/260			
일 자		19(월) 친환경		20(화)		21(수) 환경밥상		22(목)		23(금)		24(토)			
오전간식		샤인머스켓		브로콜리죽		굴		참깨채소죽⑤⑥		단감		파인애플			
점 심		친환경쌀 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살친환경애호박나물 ⑨ 배추김치⑨		흑미밥 유부장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨		차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨		짜장덮밥⑤⑥⑩ 송송 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②		수수밥 친환경버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨		소고기하이라이스⑤⑥⑯ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑯ 깍두기⑨			
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥/우유②		찐고구마/우유②		짜장면⑤⑥⑩		모닝빵①②⑥/우유②		단팥빵①②⑤⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②			
열량/단백질/칼슘		480/20/280		508/18/233		433/21/187		681/25/312		491/20/207		502/15/243			
일 자		26(월) 친환경		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)			
오전간식		바나나		애호박죽		샤인머스켓		새우죽⑤⑥⑨		굴		단감			
점 심		친환경쌀 차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑮ 친환경달콤무생채 배추김치⑨		백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨		소불고기덮밥⑤⑥⑯ 북엇국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨ 플레인요거트②		흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨		기장밥 사골고깃국⑯ 매추리알장조림①⑤⑥ 친환경콩나물무침⑤ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨			
오후간식		채소주먹밥⑤/옥수수차		찐감자/우유②		잔치국수⑤⑥		노란시루떡/보리차		소보로빵①②⑤⑥/우유②		곡물씨리얼⑤⑥/우유②			
열량/단백질/칼슘		438/21/181		466/22/266		497/25/224		478/19/103		485/21/229		457/15/202			
[특화식단 안내]				[10월 제철식품]				[식품알레르기 표시안내]							
※심심반상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) ※친환경반상 제철 식품을 활용한 저탄소 식단 ※수요일은 다 먹는날로 잔반 ZERO 식단				사과 배 굴 석류 고구마 무 호박 청경채 굴 게 홍합 고등어				①난류 ②우유 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲젓 ※ ⑬아황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.							
원산지 표기															
소고기 (무항생제 함유)	돼지고기 (무항생제)	닭고기 (무항생제)	오리고기 (무항생제)	달걀 (유정란)	복어	고등어	삼치	어묵	새우	오징어	조갯살 바지락	다랑어 (참치)	쌀	배추김치	콩
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	베트남	베트남	페루산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추	

일 자				1(목)	2(금)	3(토)										
오전간식				단호박죽	멜론	 개 천 절										
점 심	★표시 만1-2세 메뉴 ★표시 수산물 대체메뉴			흑미밥 배추당면국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무쌈국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 친환경노타리버섯나물 배추김치⑨											
오후간식				곡물씨리얼⑤⑥/우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유②											
열량/단백질/칼슘 (Kcal/g/mg)				650/25/346	642/26/603											
일 자	5(월)	6(화) 생일잔치	7(수) 삼삼밥상	8(목)	9(금)	10(토)										
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	사과	김가루채소죽		자른 포도										
점 심	 대 체 공 휴 일	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 토마토샐러드⑫ 깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 친환경팽이장국⑤⑥ 치킨너깃*소스①②⑤⑥⑫ 애호박나물 깍두기⑨	 한 글 날	달걀채소덮밥①⑤⑥ 차돌박이된장국⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨										
오후간식		케이크①②⑥/우유②	칼국수①⑤⑥	마들렌①②⑥/우유②		미숫가루⑤/우유②										
열량/단백질/칼슘		705/23/225	612/28/271	707/22/287		639/25/353										
일 자	12(월) 친환경	13(화)	14(수) 수다밥상	15(목)	16(금)	17(토)										
오전간식	멜론	아욱죽	배	친환경버섯죽⑤⑥	사과	바나나										
점 심	친환경쌀 흑미밥 황태국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 친환경숙주나물 배추김치⑨	차조밥 안매운소고기육개장⑤⑥⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 시금치나물 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 부추맑은국 동그랑땡①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 감자된장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	기장밥 친환경콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑥⑫ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 두부맑은국⑤ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨										
오후간식	멸치주먹밥⑤/보리차	단호박찜/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫	곡물씨리얼/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②										
열량/단백질/칼슘	685/37/215	651/27/348	681/29/240	637/25/426	649/30/340	642/28/348										
일 자	19(월) 친환경	20(화)	21(수) 환경밥상	22(목)	23(금)	24(토)										
오전간식	샤인머스켓	브로콜리죽	굴	참깨채소죽⑤⑥	단감	파인애플										
점 심	친환경쌀 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 새우살친환경애호박나물⑨ 배추김치⑨	흑미밥 유부장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑫ 양상추샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ 닭다리살양념구이⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤ 배추김치⑨	짜장덮밥⑤⑥⑩ 송늬 물만두찜⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 발효유②	수수밥 친환경버섯전골⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기하이라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨										
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	짜장면⑤⑥⑩	모닝빵①②⑥/우유②	단팥빵①②⑤⑥/우유②	미숫가루⑤/우유②										
열량/단백질/칼슘	686/28/399	714/26/330	640/31/279	681/25/312	716/29/341	502/15/243										
일 자	26(월) 친환경	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)										
오전간식	바나나	애호박죽	샤인머스켓	새우죽⑤⑥⑨	굴	단감										
점 심	친환경쌀 차조밥 근대양파국⑤⑥ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 친환경달콤무생채 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕①⑤ 참치채소전①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	소불고기된장⑤⑥⑩ 복쌈국⑤⑥ 토마토샐러드⑫ 배추김치⑨ 플레인요거트②	흑미밥 들기름미역국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 다진콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 사골고깃국⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 친환경콩나물무침⑤ 배추김치⑨	훈제오리볶음밥⑤⑥ 시금치된장국⑤⑥ 단호박범벅샐러드①⑤ 깍두기⑨										
오후간식	채소주먹밥⑤/옥수수차	찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	노란시루떡/보리차	소보로빵①②⑤⑥/우유②	곡물씨리얼⑤⑥/우유②										
열량/단백질/칼슘	637/31/265	654/30/376	706/35/318	637/25/213	693/30/327	607/20/287										
[특화식단 안내] 삼삼밥상 나트륨을 줄인 메뉴(염도 : 0.5%이하) 환경밥상 계절 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 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자 ※ ⑬야황산류는 대부분의 음식 가공 시 첨가되어 있습니다.										
원산지 표기																
소고기 (무항생제 한국)	돼지고기 (무항생제)	닭고기 (무항생제)	오리고기 (무항생제)	달걀 (유정란)	명태 (동태)	고등어	삼치	어묵	새우	오징어	조갯살 바지락	다랑어 (참치)	쌀	배추김치	콩	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산	베트남	베트남	페루산	국내산	원양산	밥/죽/누룽지 국내산	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부/콩비지 국내산
식육수산물가공품 * 당월에 사용하지 않는 식재료의 경우 표기하지 않을 수 있음	돈까스	만두	치킨너깃	동그랑땡	미트볼	실채	햄박스테이크	탕수육	떡갈비	너비아니	꽃맛살					
	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	달고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	닭고기: 국내산	오징어: 페루산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육: 미국, 베트남산	
본 식단은 만3-5세 어린이의 1일 영양소 섭취기준(열량 1,400kcal, 단백질 25g, 칼슘 600mg)에 준하여 작성되었습니다.																