

구로구어린이급식관리지원센터  2025년 2월 해사랑어린이집 1~2세 점심 및 간식식단 영양사 : 안소연

요일	월	화	수	목	금	토
일자						1일
오전간식	[이달의 식단안내]					⑫방울토마토
점심	- 2월 지구환경의 날은 '국제 북극곰의 날'입니다. 가정통신문과 연계하여 저탄소 메뉴 '봄동유자청샐러드'를 제공하오니 참고 부탁드립니다. - 신메뉴인 *매생이달걀국은 레시피를 참고하시어 조리하시기 바랍니다. - 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호이니 조리 및 배식 시 참고하시기 바라며, 기관별 사용 제품이 상이하므로 식재료 구입 시 알레르기 표기를 확인 하시어 누락되어 있는 경우 추가 표기 하시기 바랍니다. ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④당콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭달고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓자 ㉔참깨 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)					⑤④⑩⑬⑮⑳㉑ 돈육채소볶음밥 ①⑤달걀프라이 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식						
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)						272/13/60
일자	3일	4일(싱겁데이)	5일(저당데이)	6일	7일	8일
오전간식	오이+②우유	②키위	⑤연두부 +⑤⑥⑭⑮⑳㉑양념장	바나나+②⑤⑥치즈	배	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	수수밥 ⑤④⑮근대된장국 ⑤④⑭⑮⑳㉑닭불고기 ⑤⑥⑳청포묵채소무침 ⑨배추김치	기장밥 승능 ⑤④⑭⑮⑳㉑쇠고기사태찜 ②속주나물 ⑨배추김치	②⑤④⑩⑬⑮⑳㉑ 카레라이스 ⑤④⑩⑮유부말은국 ⑤④⑭⑮⑳㉑잔멸치조림 딸기 ⑨깍두기	참쌀밥 ⑤④⑮배추된장국 ④⑤⑥⑭⑮⑳㉑달걀새콤볶음 ⑤④⑭⑮⑳㉑연근조림 ⑨배추김치	흑미밥 ①⑤④매생이달걀국 ⑤④임연수구이 브로콜리+⑫케첩 ⑨배추김치	⑤④⑮⑳㉑ 닭살청경채덮밥 ①②⑤⑥⑧⑯⑲⑳㉑ 크래미파프리카무침 단감 ⑨배추김치
오후간식	②⑤④⑥⑨⑩⑬⑮⑳감말이튀김	찐고구마+②우유	①②⑤④⑥스틱빵+②우유	②③⑤⑥⑦⑨⑮⑳메밀국수	③④⑤⑥⑧⑨⑮⑳	289/12/115
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	454/17/258	439/19/196	434/21/240	440/21/176	426/18/207	
일자	10일	11일(싱겁데이)	12일(정월대보름)	13일	14일	15일
오전간식	사과+②⑤⑥치즈	당근+②우유	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)	⑫토마토+②우유	바나나	배
점심	차조밥 ⑤④⑮팽이버섯된장국 ⑤④⑭⑮⑳㉑바삭불고기 ②시금치나물 ⑨배추김치	보리밥 ②저염황태국 ①②⑤④⑭⑮⑳치킨너겟 ①⑤④⑮⑳콘샐러드 ⑨배추김치	⑤④⑭⑮⑳㉑ 쇠고기우영볶음밥 ⑤④⑮실파장국 ①②⑤달걀스크램블 ②건취나물무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤④⑮미역국 ⑤④⑮⑳돼지고기수육 ②양배추나물 ⑨배추김치	현미밥 ④달걀콩 ⑤④⑭⑮⑳㉑두부조림 ②세발나물무침 ⑨배추김치	①⑤⑮오므라이스 ①②⑤⑥⑦⑧⑨⑯⑲⑳㉑ 어묵한바 ②요구르트 ⑨배추김치
오후간식	②⑤④⑭⑮크림스파게티	찐감자+등굴레차	④⑤②③약식+보리차	⑤⑥수제비	①②⑤⑥미니붕어빵+②우유	302/12/61
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	445/19/164	415/19/199	408/19/136	413/21/231	437/17/212	
일자	17일	18일(싱겁데이) (세계음식의 날-베트남)	19일	20일	21일	22일
오전간식	딸기	파프리카+②⑤⑥치즈	②키위	⑤⑥시리얼+②우유	배	②⑤⑮떠먹는 요구르트(플레인)
점심	기장밥 ①②⑤④⑧⑨⑯⑰⑲⑳㉑ ②청경채미살탕 ②⑤④⑩⑬⑮⑳㉑ 돈육참스테이크 ①⑤④⑮⑳마카로니샐러드 ⑨배추김치	수수밥 ⑤④⑮저염우거지된장국 ⑤④⑭⑮⑳㉑닭볶음탕 ⑤④⑮도토리묵참나물무침 ⑨배추김치	⑤④⑭⑮⑳㉑ 참치채소비빔밥 ②무쌈국 ①⑤④⑮⑳㉑ 매추리알장조림 ②요구르트 ⑨깍두기	흑미밥 ⑤④⑮감자된장국 ⑤④⑮⑳돼지고기수육 간장오리주물럭 ⑤④⑮토두부무침 ⑨배추김치	참쌀밥 ①②⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 만두국 ⑤④⑦⑭⑮⑳ ⑤④⑮⑳쇠고기데리야끼구이 ⑤④⑮고사리볶음 ⑨배추김치	⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 계육덮밥 ⑤연두부어린샐러드 +①⑤④⑮⑳㉑참깨드레싱 바나나 ⑨배추김치
오후간식	찐단호박+④⑤②③두유	★ ⑤④⑧⑨⑮⑰⑲⑳㉑ 쇠고기쌀국수	①②④⑤④⑩⑲롤빵 +②우유	②⑤⑥⑮달래채소전	②백설기+②우유	349/13/119
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	430/19/148	405/18/117	455/22/241	429/20/221	439/21/222	
일자	24일	25일(싱겁데이)	26일	27일(국제 북극곰의 날)	28일	
오전간식	②키위	바나나+②⑤⑥치즈	②⑤⑮떠먹는 요구르트	당근+②우유	사과	
점심	보리밥 ⑤콩나물국 ②⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 달걀비 ⑤④김자반볶음 ⑨배추김치	차조밥 ⑤④⑮저염쇠고기버섯국 ①②⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 동그랑땡구이 오이초무침 배 ⑨배추김치	⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 돈육잡채덮밥 ⑤④⑮부추된장국 ⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 불어묵조림 배 ⑨깍두기	쌀밥 ①⑤④⑮향태달걀국 ⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 고기없는마파두부 봄동유자청샐러드 ⑨배추김치	현미밥 ⑤④⑮아욱된장국 ②⑤④⑮⑯⑰⑲⑳㉑ 너비아니채소조림 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	
오후간식	①②⑤⑥햇케이크+②우유	①②⑤⑥⑧⑨⑯⑰⑲⑳㉑ 다진유부주먹밥	④④꿀떡+매실차	①⑤⑥칼국수	①②⑤⑥카스텔라+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	455/20/257	454/19/162	429/14/122	444/19/259	428/18/247	

원산지 표시	쇠고기						돼지고기	닭고기	오리고기
	쇠고기사태찜	바삭불고기	쇠고기우영볶음밥	쇠고기쌀국수	쇠고기 데리야끼구이	저염쇠고기 버섯국			
	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)			
	다량어	배추김치	콩 (두부류)	쌀 (밥, 죽, 누룽지)					
	참치채소비빔밥 (통조림참치)	배추							
	원양산	국내산	국내산	국내산					

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
* 쇠고기는 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 나라명(미국)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등
* 메뉴명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 메뉴명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.
예) 쇠고기국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등
** 0세 아동의 경우, 각 가정에서 부모님들과 협의한 결과, 1~2세 아동의 식단을 참고하여 해당 식단을 제공하기로 하였습니다.