

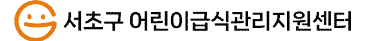


2025년 2월 식단표

(만1-2세, 4찬 일반형, 서초3동하나라어린이집)

발행일 : 2025. 1. 20.

작성자 : 최윤경, 박한솔, 황해리 영양사



서초3동하나라어린이집은 수산물대체 식단을 운영하고 있으며, 대체 식단의 경우 급식지원센터의 수산물 대체식단을 제공받아 급간식을 운영하고 있으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자 열량/단백질	3일(월) 507kcal/20g	4일(화) 426kcal/15g	5일(수)<생일식단> 310kcal/10g	6일(목) 437kcal/19g	7일(금) 439kcal/20g
오전간식	시리얼(모닝빵)①②⑥&우유②	제철과일(예:사과)&우유②	콜라비스틱&플레인요구르트②	♡봄동죽	제철과일(예:단감)
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 달걀당근구이⑤⑩ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:귤)	기장밥 숙갓(얼갈이)된장국⑤⑥ 쇠고기달걀장조림①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 다시마튀김⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈까스①⑤⑥⑩ 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:배)	<저염실천의 날> 흑미밥 저염닭탕⑤(송농) 쇠고기피망구이⑤⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	수수밥 육개장⑤⑥⑩ 돈육연근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 요구르트②
오후간식	치즈주먹밥②⑤&차(예:옥수수차)	떡볶이②⑥	떡(예:바람떡)&차(예:동글레차)	찐단호박&우유②	빵(예:잼토스트①②⑥)&우유②
일자 열량/단백질	10일(월) 533kcal/16g	11일(화) 467kcal/21g	12일(수) 정월대보름 428kcal/17g	13일(목) 414cal/16g	14일(금) 448kcal/16g
오전간식	모닝빵(시리얼)①②⑥&우유②	제철과일(예:바나나)&플레인요구르트②	당근스틱&치즈②	양파스프②⑥	제철과일(예:바나나)
점심	현미밥 무척국⑤⑥ 치킨가스&소스①⑤⑥⑩ 유채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:사과)	흑미밥 취나물된장국⑤⑥ ♡돈육볶음⑤⑥⑩ 치커리배무침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	<수요일은다먹는날> 쇠고기곤드레밥⑤⑥⑩ 달걀찜① 호박고지(애호박)나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:귤)	<저염실천의 날> 보리밥 저염시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑩ 세발(우거지)나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:배)	차조밥 만둣국⑤⑥⑩ 두부토마토소스조림⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 배추김치(백김치)⑨ 요구르트②
오후간식	부추전⑤⑥&차(예:결명자차)	떡(예:약밥⑤⑥)&차(예:식혜)	칼국수⑤⑥	찐감자&우유②	빵(예:소보로빵①②④⑥)&우유②
일자 열량/단백질	17일(월) 462kcal/15g	18일(화) 418kcal/15g	19일(수) 432kcal/17g	20일(목) 496kcal/16g	21일(금) 493kcal/19g
오전간식	시리얼(모닝빵)①②⑥&우유②	제철과일(예:한라봉)&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	당근죽	제철과일(예:사과)
점심	수수밥 청국장⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	<서울미래밥상> 차조밥 근대맑은국 달걀간장구이⑤⑥⑩ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 연두부⑤	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑩ 청경채된장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:귤)	<저염실천의 날> 현미밥 저염떡국⑤⑥(송농) 쇠고기버섯구이⑤⑩ 아욱나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:배)	기장밥 ♡봄동된장국⑤⑥ 달걀파프리카볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②
오후간식	채소주먹밥⑤⑥&차(예:보리차)	떡(예:증편)&차(예:결명자차)	수제비⑤⑥	찐고구마&우유②	빵(예:카스테라①②⑥)&우유②
일자 열량/단백질	24일(월) 487kcal/18g	25일(화) 439kcal/16g	26일(수) 415kcal/20g	27일(목) 412kcal/18g	28일(금) 472kcal/17g
오전간식	모닝빵(시리얼)①②⑥&우유②	제철과일(예:배)&플레인요구르트②	샐러리스틱&치즈②	브로콜리스프②⑥	제철과일(예:바나나)
점심	흑미밥 애호박맑은국 돈육양파구이⑤⑩ 방풍(취)나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:바나나)	현미밥 닭개장⑤⑥⑩ 동그랑땡⑤⑥⑩⑩⑩ ☆♡봄동유자청샐러드 깍두기⑨ 사과주스	달걀하이라이스②⑤⑥⑩⑩ 부추된장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:귤)	<저염실천의 날> 차조밥 시금치맑은국 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	보리밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기깻잎조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 요구르트②
오후간식	참나물전⑤⑥&차(예:매실차)	떡(예:약과)&차(예:동글레차)	우동⑤⑥	삶은달걀①&우유②	빵(예:편빵①②⑥)&우유②

알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬야황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯쇠고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

원산지 표시 예시									
쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산, 배추김치(배추:국내산, 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육어육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품목을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산O									
밥·죽·누룽지		콩류			배추김치		수산물		
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수		배추(봄동·얼갈이)		고춧가루	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
육류					쇠고기				
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기달걀장조림	쇠고기곤드레밥	쇠고기버섯구이	쇠고기숙주볶음밥	쇠고기깻잎조림	쇠고기미역국
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
동그랑땡			생선까스		돈까스		추가 원산지		
닭고기		돼지고기		쇠고기		명태·동태		돼지고기	
국내산		국내산		국내산(육우)		-		국내산	



2025년 2월 식단표

(만3-5세, 4찬 일반형, 서초3동하어린이집)

발행일 : 2025. 1. 20.

작성자 : 최윤경, 박한솔, 황해리 영양사



서초구 어린이급식관리지원센터

서초3동하어린이집은 수산물대체 식단을 운영하고 있으며, 대체 식단의 경우 급식지원센터의 수산물 대체식단을 제공받아 급간식을 운영하고 있으니 참고해 주시기 바랍니다.

일자 열량/단백질	3일(월) 725kcal/28g	4일(화) 650kcal/24g	5일(수)<생일식단> 461kcal/15g	6일(목) 624kcal/27g	7일(금) 655kcal/29g										
오전간식	시리얼(모닝빵)①②⑥&우유②	제철과일(예:사과)&우유②	콜라비스틱&플레인요구르트②	♡봄동죽	제철과일(예:단감)										
점심	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭살당근구이⑤⑬ 근대나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 제철과일(예:귤)	기장밥 썩갓(얼갈이)된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림①⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 다시마튀각⑤	현미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 돈까스①⑤⑥⑬ 양상추샐러드 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:배)	<저염실천의 날> 흑미밥 저염닭곰탕⑩(송농) 쇠고기피망구이⑤⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	수수밥 육개장⑤⑥⑬ 돈육연근볶음⑤⑥⑬ 시래기나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 요구르트②										
오후간식	치즈주먹밥②⑤&차(예:옥수수차)	떡볶이⑤⑥	떡(예:바람떡)&차(예:동굴레차)	찐단호박&우유②	빵(예:잼토스트①②⑥)&우유②										
일자 열량/단백질	10일(월) 744kcal/27g	11일(화) 667kcal/30g	12일(수) 정월대보름 645kcal/27g	13일(목) 630cal/24g	14일(금) 666kcal/23g										
오전간식	모닝빵(시리얼)①②⑥&우유②	제철과일(예:바나나)&플레인요구르트②	당근스틱&치즈②	양파스프②⑥	제철과일(예:바나나)										
점심	현미밥 무척국⑤⑥ 치킨까스&소스①⑤⑥⑬ 유채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:사과)	흑미밥 취나물된장국⑤⑥ ♡돈육볶음⑤⑥⑬ 치커리배추침⑤⑥ 깍두기⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥	<수요일은다먹는날> 쇠고기곤드레밥⑤⑥⑬ 달걀찜국① 호박고지(애호박)나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:귤)	<저염실천의 날> 보리밥 저염시금치된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 세발(우거지)나물⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:배)	차조밥 만둣국⑤⑥⑬ 두부토마토소스조림⑤⑥⑬ 브로콜리숙회 배추김치(백김치)⑨ 요구르트②										
오후간식	부추전⑤⑥&차(예:결명자차)	떡(예:약밥⑤⑥)&차(예:식혜)	칼국수⑤⑥	찐감자&우유②	빵(예:소보로빵①②④⑥)&우유②										
일자 열량/단백질	17일(월) 671kcal/22g	18일(화) 624kcal/23g	19일(수) 644kcal/25g	20일(목) 709kcal/23g	21일(금) 705kcal/28g										
오전간식	시리얼(모닝빵)①②⑥&우유②	제철과일(예:한라봉)&우유②	오이스틱&플레인요구르트②	당근죽	제철과일(예:사과)										
점심	수수밥 청국장⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	<서울미래상> 차조밥 근대맑은국 순살찜닭⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 연두부⑤	돈육골소스덮밥⑤⑥⑬⑩ 청경채된장국⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 제철과일(예:귤)	<저염실천의 날> 현미밥 저염떡국⑤⑥(송농) 쇠고기버섯구이⑤⑬ 아욱나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:배)	기장밥 ♡봄동된장국⑤⑥ 닭살파리카볶음⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 요구르트②										
오후간식	채소주먹밥⑤⑥&차(예:보리차)	떡(예:증편)&차(예:결명자차)	수제비⑤⑥	찐고구마&우유②	빵(예:카스테라①②⑥)&우유②										
일자 열량/단백질	24일(월) 720kcal/26g	25일(화) 627kcal/23g	26일(수) 632kcal/31g	27일(목) 621kcal/27g	28일(금) 675kcal/24g										
오전간식	모닝빵(시리얼)①②⑥&우유②	제철과일(예:배)&플레인요구르트②	샐러리스틱&치즈②	브로콜리스프②⑥	제철과일(예:바나나)										
점심	흑미밥 애호박맑은국 돈육양파구이⑤⑩ 방풍(취)나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:바나나)	현미밥 닭개장⑤⑥⑬ 동그랑땡⑤⑥⑩⑬⑤ ☆♡봄동유자샐러드 깍두기⑨ 사과주스	닭살하이라이스②⑤⑥⑬⑩ 부추된장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 제철과일(예:귤)	<저염실천의 날> 차조밥 시금치맑은국 돈육수육⑩ 양배추찜 깍두기⑨ 제철과일(예:사과)	보리밥 실파장국⑤⑥ 쇠고기깻잎조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 요구르트②										
오후간식	참나물전⑤⑥&차(예:매실차)	떡(예:약과)&차(예:동굴레차)	우동⑤⑥	삶은달걀①&우유②	빵(예:찐빵①②⑥)&우유②										
알레르기유발식품표시		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갓													
원산지 표시 예시		쌀(국내산), 쇠고기(국내산 한우), 떡갈비(쇠고기:호주산/ 돼지고기:국내산), 배추김치(배추:국내산/ 고춧가루:중국산), 생선까스(명태:러시아산) * 식육야육가공품은 성분 비율 1,2,3순위까지의 원료 중 원산지 표시에 해당하는 품목을 표시. 예) 너비아니(돼지고기:국내산, 쇠고기:국내산 한우) * 쇠고기 국내산일 경우 한우인지 육우인지 품명을 표시. * 국내산을 제외한 원산지의 표시는 정확한 나라명 표시. 예) 수입산X, 중국산O													
밥·죽·누룽지		콩류		배추김치			수산물								
쌀(백미·현미·흑미·찰쌀)		두부(연두부·순두부)		콩비지·콩국수			배추(봄·동·얼갈이)			고춧가루			명태·동태		
국내산		국내산		국내산			국내산			국내산			-		
육류		쇠고기													
돼지고기	닭고기	오리고기	쇠고기	쇠고기달걀장조림	쇠고기곤드레밥	쇠고기버섯구이	쇠고기숙주볶음밥	쇠고기깻잎조림	쇠고기미역국						
국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)					
동그랑땡				생선까스		돈까스		추가 원산지							
닭고기		돼지고기		쇠고기		명태·동태		돼지고기							
국내산		국내산		국내산(육우)		-		국내산							