

(과일은 급식소 사정에 따라 다른 종류의 과일로 변경할 수 있습니다. 단 **과일 채소**의 구체적인 명칭을 기재하여 가정에 안내하여 주시기 바랍니다.)



# 2025년 1월 유아 식단



## (구립)검단평화어린이집

일자/요일	1(수) 신정		2(목)		3(금)		4(토)	
오전간식			누룽지죽		과일(바나나)		고소한두유⑤	
점심			기장밥 삼색떡국⑤⑥ 스크램블에그*케첩 ①②⑤⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부양념조림⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		고마김밥⑤⑬ 가쓰오부시국⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식			구운식빵①②⑤⑥*딸기잼		유과⑤⑥, 보리차			
에너지/단백질			630	20	623	15	400	12

일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전간식	과일(귤)	김가루죽	미숫가루(물)⑤	소고기양배추죽⑩	과일(배)	옥수수크림스프②
점심	수수밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑬⑯ 섬초나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 친환경콩나물국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜*쌈장⑤⑥⑬ 깍두기⑨	닭살자장볶음밥⑤⑥⑩⑮ 연두부국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 굴	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 올리브유가지미구이 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	 백미밥 두부미역국⑤⑥ 간장돼지불고기⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 배추김치⑨	해물볶음밥⑤⑨⑰ 미소된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니수제비⑥	소보로빵①②④⑥, 우유②	찐고구마, 우유②	어묵탕⑤⑥	케이크, 과일주스	
에너지/단백질	614 19	647 24	695 23	622 25	612 17	432 14

일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	과일(사과)	달걀죽①	과일(키위)	참깨죽	채소스틱(오이), 마늘요구르트②	미니식혜
점심	수수밥 유부된장국⑤⑥ 치킨가스*소스 ①⑤⑥⑮ 양상추샐러드*유자드레싱 깍두기⑨	백미밥 친환경아욱국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	 토마토달걀덮밥①⑤⑥⑫ 새우살맑은국⑨ 브로콜리참깨소스무침 백김치⑨	차조밥 복덕국① 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 버섯전골⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스⑤⑥⑬ 달걀살파국① 백김치⑨
오후간식	우영주떡밥⑤⑥	찐빵⑥, 우유②	볶음우동⑤⑥	곡물시리얼, 우유②	바람떡, 동굴레차	
에너지/단백질	662 27	640 21	626 22	698 20	622 23	395 15

일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	과일(딸기)	삼색채소죽	떠먹는요구르트②	소고기부추죽⑬	과일(포도)	유아용과일푸딩②
점심	 백미밥 두부맑은국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑮ 새콤달콤봄동무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 친환경무채국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리고기볶음밥⑤⑥ 조갯살맑은국⑤⑥⑧ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 소고기당면국⑤⑥⑬ 마파두부 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰ 김구이 배추김치⑨	나물비빔밥⑤⑥ 옛날소시지부침 ①⑤⑩⑮ 깍두기⑨
오후간식	잔치국수①⑤⑥	핫케이크①②⑥, 우유②	찐감자, 매실차	삶은달걀①, 우유②	절편, 현미차	
에너지/단백질	615 24	689 23	604 22	602 26	602 21	454 17

일자/요일	27(월)	28(화)	29(수) 설날	30(목)	31(금)
오전간식	과일(바나나)				과일(귤)
점심	백미밥 친환경시금치된장국⑤ ⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치⑨				기장밥 설렁탕⑤⑥⑬ 매추리알장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	안매운김치전⑤⑥⑨				약과⑤⑥, 메밀차
에너지/단백질	617 20				600 17

**제철식품**

\* 채소: 우엉, 연근, 당근, 시금치, 양배추 등  
\* 해산물: 고막, 삼치, 명태, 아귀, 도미 등  
\* 과일: 딸기, 한라봉 등

< 알레르기 유발 식품 > ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두(두유) ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산염 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲ 잣

♥ 알레르기 아동의 경우, 센터 컨설팅 또는 부모님과 협의를 통해 **대체 식품 제공** 부탁드립니다. ♥

\* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.  
※구매하는 제품에 따라 알레르기 정보가 상이할 수 있으므로 구매제품의 영양정보를 확인해 주시기 바랍니다.※

원산지 표기	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩 (두부/콩비지)	소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치)	배추김치	
			국내산	수입산								배추	고춧가루
	국내산	국내산	(한우)용	( )용	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	러시아산	배추	고춧가루
			한우/우유/젖소	산	산							국내산	국내산
	식육/포장육/식육가공품/수산가공품		너비아니		동그랑땡전		치킨가스		소시지				
			소고기:	국내산	돼지고기:	국내산	닭고기:	국내산	오징어:	국내산	고등어:	국내산	

\* 당월에 사용하지 않는 식재료의 원산지는 표기하지 않고 ☒ 표시할 수 있습니다.

# 대체 메뉴 안내

## ▶ 수산물 제외 식단 (식단감수 없이 대체 가능)

수입어패류에 관한 우려가 높아 식단 중 어패류가 사용된 식단의 대체 가능한 식단을 안내해드립니다.  
어패류에서 단백질군 식단 변경은 감수가 필요하지 않으므로 선택적으로 변경하여 사용하시기 바라며,  
영·유아 기호도에 따라 대체하는 것은 지양해주시기 바랍니다.  
[어패류 -> 단백질군 (소고기, 돼지고기, 닭고기, 두부, 콩, 난류 등)]

## ★ 중식 및 간식 대체 가능 식단

날짜	기존식단	대체가능식단	날짜	기존식단	대체가능식단
1/2	잔멸치볶음⑤⑥	김자반볶음⑤⑥	1/16	복엇국①	콩가루배춧국⑤⑥
1/8	꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧	코울슬로①⑤	1/22	조갯살맑은국⑤⑥⑩	순두부백탕⑤⑥
1/9	올리브유가자미구이	소고기버섯구이⑤⑥⑩	1/23	삼치데리야끼조림⑤⑥	닭살데리야끼조림⑤⑥⑫
1/11	해물볶음밥⑤⑨⑰	소고기볶음밥⑤⑥⑱			
1/15	새우살맑은국⑨	두부맑은국⑤⑥			

## ▶ 간식 중 제외 식단 (식단감수 없이 대체 가능)

기존 식단	대체가능 식단
단백질(소고기, 닭고기, 두부)족	삶은 달걀, 두부, 두유 등
채소(호박, 당근, 양배추 등)족	과일, 채소 스틱, 자연식

※ 식품 알레르기 유발 식품 번호를 꼭 확인하시고, 메뉴에 식품 알레르기 번호를 표시해서 작성해주시기 바랍니다.

## ▶ 현장학습 식단 (식단감수 없이 대체 가능)

현장학습 식단		
오전간식	당일 오전 간식	
점 심	소고기숙주볶음밥⑤⑥⑱ 단무지⑬ 사과	유부초밥⑤⑥ 단무지⑬ 바나나
오후간식	머핀①②⑤⑥, 우유②	꿀설기, 과일주스
에너지/단백질	495/16	377/7

※ 현장학습시 위탁급식(도시락)으로 제공할 경우에는 사전에 부모님께 안내해 주시고, 감수 없이 사용 가능합니다.

인천서구검단 어린이급식관리지원센터	
TEL	070-4283-3853(2743 or 3861 or 3851)
Fax	032-567-5944
E-mail	gumdan5990@hanmail.net



◀ 인천서구검단 어린이급식관리지원센터 홈페이지 QR



# 인천서구검단센터의 건강한 밥상 식단 안내



▶ 나다운 식단은 나트륨을 줄인 레시피를 사용하여 한 끼 식사 나트륨 섭취량을 줄여 저염식을 실천할 수 있도록 도와주는 밥상입니다.



▶ 계절 식단은 대표적인 계절 식재료를 사용하여 만든 메뉴를 제공하여, 신선하고 영양소가 풍부한 식품을 섭취할 수 있도록 도와주는 밥상입니다.

## ▶ 영유아 영양섭취 기준

연령구분		제공식단 열량(kcal)		점심 열량	단백질(g/일)
유아기	1~2세	390 ~ 440*	1일 900kcal의 평균 45% ( 3~5세 기준의 약65%로 제공 )	240 ~ 260	20**
	3~5세	600 ~ 680*	1일 1,400kcal의 평균 46%	370 ~ 400	25**

\* 오전간식, 점심, 오후간식 포함 열량

[2020 한국인 영양섭취 기준]

\*\* 단백질은 하루 권장섭취량 기준

## ▶ 기타 안내

- 생일식단의 경우 감수신청 없이 원의 사정에 맞춰 메뉴를 추가하여 넣으실 수 있습니다.
- 자연간식은 **파란색**으로 표기되어 있습니다.  
(2024년부터 부모모니터링이 없으면서 주 3회 자연간식에 대한 의무사항이 삭제되었습니다.)  
이점 식단 이용에 참고하여 주시기 바랍니다.
- 우유는 주 2회 포함되어 있으며 **빨간색**으로 표기되어 있습니다.
- 신메뉴는 **보라색**으로 표기되어 있고, 신메뉴 레시피에 자세히 첨부하였습니다.
- 3~5세 식단에 있는 **노란색** 음영처리는 1~2세의 섭취가 어려운 경우에 표기하였습니다.
- 토요일 급식이 없는 어린이집(유치원)에서는 **토요일 메뉴만 삭제**하여 사용하시기 바랍니다.

## ▶ 급식 제공 시 유의사항

- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 찐고구마, 삶은계란, 찐감자 등은 반드시 음료와 함께 제공하여 목이 메이지 않도록 합니다.

## ▶ 원산지 표기 안내

식품	표시 대상 품목(29종)
농산물 (3)	배추김치(배추와 고춧가루), 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지) <b>*해당 농산물 가공품 포함</b>
축산물 (6)	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소(유산양포함) <b>*식육, 포장육, 식육가공품 포함</b>
수산물 (20)	넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세 <b>*해당 수산물 가공품 포함</b>

### 표시 방법

※ 원산지가 표시된 주간, 월간 식단표를 가정통신문으로 안내하거나 인터넷 홈페이지에 공개합니다.

- ▶ 원산지가 같은 경우 일괄 표시 예) 쌀: 국내산 / 쇠고기: 국내산 한우
- ▶ 메뉴마다 원산지가 다른 경우 예) 국거리(쇠고기: 국내산 한우), 불고기(쇠고기: 호주산)
- ▶ 국내산과 외국산을 섞은 경우 예) 고추장불고기(돼지고기:국내산과 미국산을 섞음)
- ▶ 식육 가공품의 경우 예) 치킨너겟(닭고기: 국내산), 햄(돼지고기: 국내산)