

발행일 : 2025.1.15.

원 장 : 변 해 진

영양사 : 세종특별자치시  
어린이·사회복지급식관리지원센터 박진경

# 자이숲 어린이집

## 2월 식단표 (만3-5세, 일반형)

세종특별자치시  
어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

식단에 대한 의견은  
QR 코드로 제시  
하실 수 있습니다.



- ▶ 2월 저염 메뉴 : "고구마찜닭" 고구마의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와주요.
- ▶ [메뉴명] : 대체가 가능한 식재료 혹은 메뉴 선택하지 않은 식재료 혹은 메뉴는 삭제하여 사용 바랍니다.
- ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식
- ▶ 재철과일, 채소스틱의 구체적인 메뉴명을 기재하여 사용 바랍니다.
- ▶ 제공되는 간식은 당 함량이 적은 식품으로 제공해 주시기 바랍니다.
- ▶ 기관 및 식품 수급 상황에 따른 식단 변경은 동일 식품군·동일 조리법으로 대체 할 수 있습니다.

일자		[만3-5세 식단 안내]				
오전간식						
점심						
오후간식						
열량/단백질						

일자	3[월]	4[화] 생일파티	5[수]	6[목]	기금
오전간식	● 굴	● 딸기	● 사과	황태죽	● 딸기 우유②
점심	수수밥 두부맑은국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물무침 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	꿀떡 우유② [두유]	케이크①②⑥ 우유②	치즈주먹밥②⑤	● 찜고구마 우유②[두유]	카레우동⑤⑥
열량/단백질	600/25	674/23	661/20	636/22	616/22

일자	10[월]	11[화]	12[수] 정월대보름	13[목]	14[금]
오전간식	● 배 우유②	당근채소죽⑤⑥	● 단감	흑임자죽	● 방울토마토
점심	백미밥 유부장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은동태찌개⑤⑥ 달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥①⑤⑥ 쇠고기뭇국⑬ 김구이 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리찜 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	수제비⑥	약식⑤⑥ 우유② [두유]	치즈감자전②⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ 우유② [두유]
열량/단백질	634/30	609/22	604/21	647/24	626/22

일자	17[월]	18[화]	19[수] 잔반제로데이	20[목]	21[금] 저염데이
오전간식	● 사인머스켓 우유②	누룽지죽	● 골드키위	연근죽	● 딸기 우유②
점심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩⑫ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 딸기양상추샐러드 +요거트D② 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 고구마찜닭⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시루떡 우유② [두유]	두부강정⑤⑫	소보로빵①②④⑥ 우유② [두유]	쌀국수⑤⑥	참치채소볶음밥⑤⑥
열량/단백질	620/21	663/25	602/24	618/21	698/28

일자	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]
오전간식	● 배 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑬	● 바나나	브로콜리죽⑤⑥	● 오렌지
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯영양밥+양념장⑤⑥ 감자양파국 닭다리살구이⑤⑬ 배추김치⑨	기장밥 애호박찜국 달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달래부추전①⑤⑥ 보리차	● 단호박샐러드①⑤ 우유②[두유]	후레쉬번①②⑤⑥ 우유② [두유]	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭	백설기 우유② [두유]
열량/단백질	602/25	607/23	629/24	639/26	632/25

쌀(밥, 죽, 누룽지)			김치			콩				
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	
국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산	-	국내산	-	
축산물					수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	-	-	산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
돈까스		훈제오리		너비아니		참치		사골우거지국(사골액기스)		돼지고기떡갈비
돼지고기 : 국내산		오리고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		참다랑어 : 월양산		쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산
알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 * ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										

# 자이숲 어린이집

발행일 : 2025.1.15.

원 장 : 변 혜 진

영양사 : 세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터 박진경

## 2월 식단표 (만1-2세, 일반형)

세종특별자치시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자		[만3-5세 식단 안내]		
오전간식				
점심	<p>▶ 2월 저염 메뉴 : "고구마찜닭" 고구마의 칼륨이 몸속 나트륨 배출을 도와줘요                  ▶ [메뉴명] : 대체가 가능한 식재료 혹은 메뉴 선택하지 않은 식재료 혹은 메뉴는 삭제하여 사용 바랍니다.                  ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식                  ▶ 제철과일, 채소스틱의 구체적인 메뉴명을 기재하여 사용 바랍니다.                  ▶ 제공되는 간식류는 당 함량이 적은 식품으로 제공해 주시기 바랍니다.                  ▶ 기관 및 식품 수급 상황에 따른 식단 변경은 동일 식품군·동일 조리법으로 대체 할 수 있습니다.</p>			
오후간식				
열량/단백질				

식단에 대한 의견은 QR 코드로 제시하실 수 있습니다.



일자	3[월]	4[화] 생일파티	5[수]	6[목]	7[금]
오전간식	● 굴	● 딸기	● 사과	항태죽	● 딸기 우유②
점심	수수밥 두부맑은국⑤ 삼치살조림⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우미역국⑤⑥⑨ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 크림스프②⑤⑥⑫⑬ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물무침 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	꿀떡 우유② [두유]	케이크①②⑥ 우유②	치즈주먹밥②⑤	● 찐고구마 우유② [두유]	카레우동⑤⑥
열량/단백질	413/17	461/16	429/13	436/15	423/15
일자	10[월]	11[화]	12[수] 정월대보름	13[목]	14[금]
오전간식	● 배 우유②	당근채소죽⑤⑥	● 단감	흑임자죽	● 방울토마토
점심	백미밥 유부장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 맑은동태찌개⑤⑥ 달걀찜① 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥①⑤⑥ 쇠고기뭇국⑬ 김구이 배추김치⑨	백미밥 근대국⑤⑥ 안매운돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 훈제오리찜 봄동무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	만둣국①⑤⑥⑩	수제비⑥	약식⑤⑥ 우유② [두유]	치즈감자전②⑤⑥	버터롤빵①②⑤⑥ 우유② [두유]
열량/단백질	432/21	396/15	416/14	421/16	430/15
일자	17[월]	18[화]	19[수] 간빙제로데이	20[목]	21[금] 저염데이
오전간식	● 샤인머스켓	누룽지죽	● 골드키위	연근죽	● 딸기 우유②
점심	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기당면볶음⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 너비아니조림⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 달걀국① 딸기양상추샐러드 +요거트D② 배추김치⑨	차조밥 시래기된장국⑤⑥ 다진쇠고기두부조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추맑은국 고구마찜닭⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	시루떡 우유② [두유]	두부강정⑤⑫	소보로빵①②④⑥ 우유② [두유]	쌀국수⑤⑥	참치채소볶음밥⑤⑥
열량/단백질	426/15	431/16	414/17	402/14	477/19
일자	24[월]	25[화]	26[수]	27[목]	28[금]
오전간식	● 배 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑬	● 바나나	브로콜리죽⑤⑥	● 오렌지
점심	백미밥 순두부백탕①⑤ 어묵채소볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	버섯영양밥+양념장⑤⑥ 감자양파국 닭다리살구이⑤⑬ 배추김치⑨	기장밥 애호박찜국 달걀말이①⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 사골우거지국⑤⑥⑬ 돼지고기떡갈비⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	달래부추전①⑤⑥ 보리차	● 단호박샐러드①⑤ 우유② [두유]	후레쉬번①②⑤⑥ 우유② [두유]	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	백설기 우유② [두유]
열량/단백질	414/17	417/16	432/17	413/17	434/17

쌀(밥, 죽, 누룽지)			김치			콩				
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부	연두부	콩	순두부	콩비지
국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	-
축산물			수산물							
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	오징어	전복	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	-	-	산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물 (예시입니다. 원에 맞게 사용해주세요.)										
돈까스		훈제오리		너비아니		참치		사골우거지국(사골액기스)		돼지고기떡갈비
돼지고기 : 국내산		오리고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산		참다랑어 : 월양산		쇠고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.