

일반식 (3-5세)

3-5세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(3-5세)	1,400	55-65 : 7-20 : 15-30	25	300	45	0.5	0.6	600	7

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 3-5세 기준 1일 에너지 필요추정량 1,400kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·건강식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 테마식단 소개

상급Day1	저염 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
상급Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송농'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매월 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가통Day	통신교육자료(가정통신문) 연계로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매월 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
 - 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
 - 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [\[식품알레르기 관리\]](#) 안내문을 참고하여 대처 요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [\[식단감수\]](#) 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

② 제공 방법

- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 메추리알, 방울토마토 등 표면이 미끄러운 음식은 잘게 잘라서 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 건강식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
120g (1+1/2주걱)	140g (2국자)	50g (가득 3숟가락)	40g (4숟가락)	20g (2숟가락)

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 꾸꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁챙이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [\[원산지 표시\]](#) 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	< 별발어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			칼슘두유⑤	방울토마토	수박	토마토⑫
점 심			소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 두부당면국⑤⑥ 브로콜리숙회+케첩 ①②⑤⑥⑫ 깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 복어감장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑫⑬ 머위잎된장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			구운달걀① /유기농보리차	핫케이크①②⑤⑥ /우유②	모닝빵(+딸기잼) ①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	친환경(유기농) 인증제품		622/26	701/30	611/22	499/24
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 푸드브릿지Day	9(목)	10(금) 상경Day1	11(토)
오전간식	참외/치즈②	들깨채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	키위
점 심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육케첩조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 숙주당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 버섯미역국⑤⑥ 소고기피망조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	훈제오리부추볶음밥 ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 닭살데리야끼볶음 ⑤⑥⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 달걀배춧국①④⑤⑥ (들기름두부구이⑤) 연근조림⑤⑥ 무초절임	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑫⑬ 미소장국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	들기름막국수③⑤⑥ /유기농옥수수차	찐고구마/우유②	참나물전①⑤⑥ /통굴레차	단호박스프 ①②⑤⑥⑫⑬	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	604/28	625/25	699/31	611/27	699/28	527/26
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과	열무치즈죽②⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	천도복숭아⑪		배
점 심	흑미밥 연두부국⑤ 소불고기⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육(+쌈장) ⑤⑥⑩ 양배추숙쌈 배추김치⑨	백미밥 아기삼계탕⑫ 간장두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑫⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨		오므라이스 ①②⑤⑥⑫⑬⑫⑬ 맑은미역국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	삼색채소주먹밥⑤ /액상요구르트②	찐옥수수/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	643/20	684/31	689/30	716/27		476/22
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 상경Day2	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	연두부+양념장⑤⑥	누룽지죽	칼슘두유⑤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	자두	바나나
점 심	백미밥 (소고기대빔국⑫) 순살찜닭⑤⑥⑫ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤ 브로콜리무침 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨ 아이스망고	흑미밥 닭살미역국⑤⑥⑫ 소고기시래기조림 ⑤⑥⑫ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭칼국수⑥⑫ 추가쌀밥 깍두기⑨
오후간식	수박우유화채②	찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	(으깬)옥수수스프 ①②⑤⑥⑫⑬ (+크루통①②⑤⑥) (619/28)	바나나케익①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	608/26	652/26	597/19	619/28	603/25	662/30
일 자	27(월) 푸드브릿지Day	28(화)	29(수)	30(목) 가동Day	31(금)	표준조리법
오전간식	차른포도	모듬버섯죽	시리얼/우유②	토마토⑫/치즈②	메론	
점 심	흑미밥 두부청국장국⑤⑥ 돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 로제달걀비 ②⑤⑥⑫⑬⑫⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	소고기감자밥+양념장 ⑤⑥⑫ 실파장국⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 달걀팥국① 생선가스+소스①②⑤⑥ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 소고기미나리국⑫ 두부부침⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식	참치오이샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /유기농보리차	우유크림우동②⑥⑨	크로와상①②⑤⑥ /우유②	이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	673/32	696/31	702/26	638/30	652/24	오이
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자른 ※ ⑲야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추 (국내산) 고춧가루 (국내산)	백미 (국내산) 흑미 (국내산)	두부 (국내산) 연두부 (국내산)	한우 (국내산)	(국내산)	(국내산)
	고등어	참치오이샌드위치 (참치)	훈제오리부추볶음밥 (훈제오리)	생선가스	치킨가스	♥
	(국내산)	가다랑어 (원양산)	오리고기 (국내산)	동태 (러시아산)	닭고기 (국내산)	♥
식 단 사 용 안 내	※ 상기 식단은 ‘동대문구 어린이급식관리지원센터’ 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 풀무원에서 운영하는 ‘푸드머스’ 에서 식자재를 공동구매 합니다. ※ 본 어린이집의 빵은 ‘두레주르, 파리바게뜨, 폴스키즈(풀무원 자회사)’ 에서 생산된 제품을 제공합니다. ※ 본 어린이집의 우유는 ‘서울우유’에서 생산되는 ‘양팡우유’ 를 제공합니다. ※ 본 어린이집의 쌀은 ‘친환경(유기농) 인증을 받은 광복쌀’ 을 제공합니다.					 02)2215-0248

일반식 (1-2세)

1-2세 대상의 [오전간식(혼합간식)+점심+오후간식]으로 구성된 식단

■ 영양소 ■

	에너지 (kcal)	탄수화물 : 단백질 : 지방 구성 비율(%)	단백질 (g)	비타민A (μgRAE)	비타민C (mg)	티아민 (mg)	리보플라빈 (mg)	칼슘 (mg)	철 (mg)
유아(1-2세)	900	55-65 : 7-20 : 20-35	20	250	40	0.4	0.5	500	6

* 「2020 한국인영양소섭취기준」 에너지는 필요추정량을 단백질, 비타민A, 비타민C, 티아민, 리보플라빈, 칼슘, 철은 권장섭취량을 영양 제공 목표량으로 설정

■ 식단 이용 안내 ■

① 식단 구성

- 1-2세 기준 1일 에너지 필요추정량 900kcal의 46%에 준하여 작성되었습니다. (오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10%)
- 매일 끼니에 대한 열량/단백질 정보를 제공합니다.
- 칼슘 섭취를 위해 우유 및 유제품을 1일 1회 이상 제공합니다.
- 주 3회 이상 자연간식(♣)을 제공합니다.
- 생일·건강식단은 급식계획단계에서 적용하여 활용 가능합니다.
- 수산물 대체(미역, 김 제외)를 원하는 경우, 파란색 글씨()의 메뉴를 활용 가능합니다.
- 1-2세 특성상 섭취가 어려운 딱딱한 음식(콩, 땅콩 등 견과류), 찢기있는 음식(떡 등), 질긴 해산물류는 구성하지 않습니다.
- 테마식단 소개

상점Day1	저렴 메뉴 혹은 조리법을 제공하거나 나트륨 배출을 돕는 메뉴를 포함시켜 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; 해당일 국 권장 염도 실천 및 김치 미제공
상점Day2	'국 없는 날'로 수분감이 있는 메뉴를 구성하여 나트륨 저감화를 실천하는 날 ; '송농'을 선택 메뉴로 제공
푸드브릿지 Day	'푸드브릿지' 교육의 일환으로, 매일 선호도가 낮은 식재료를 조리법 및 형태를 개선하여 단계적 메뉴로 제공하는 날
가동Day	통신교육자료(가정통신문) 연제로 두뇌 발달에 도움이 되는 식재료 및 메뉴를 구성하여 제공하는 날

③ 식품알레르기 관리

- 알레르기 아동 재원 시설의 경우, 매일 식단 내 알레르기유발식품을 확인하여 보호자와 제공 방법에 대해 상의하시기 바랍니다.
 - 대체식 : 유발 식품과 같은 식품군 내 영양이 비슷한 식품 제공
 - 제거식 : 처음부터 원인 식품을 제외하고 조리하여 제공
- 가공식품 제품별 함유 성분이 다르므로 사용하는 식재료의 식품 표시사항을 반드시 확인합니다.
- 자세한 관리 방법은 [식품알레르기 관리] 안내문을 참고하여 대처 요령 및 대체메뉴 확인 바랍니다.

■ 식단 변경 및 감수 안내 ■

① 동일 식품군 및 조리법 변경

- 급식계획단계에서 변경 가능
- 식단 게시 후 변경할 경우
 - 운영(급식)일지에 변경 메뉴 및 사유 기록
 - 통신문 혹은 전자적 형태를 통해 보호자에게 메뉴 및 사유 공지

② 다른 식품군 및 조리법 변경 → 감수 진행

- 식단 제공 전 [식단감수] 안내문을 참고하여 [식단감수요청서] 작성 후 센터 메일로 신청 (가능한 전월 말일까지 신청 권장)
- 감수 완료 후 [식단감수확인서] 보관 권장
- ※ 추가메뉴에 대해서는 감수 없이 제공 가능

② 제공 방법

- ✓ : 1-2세 특성을 고려한 조리·배식 시 주의가 필요한 메뉴
- 고춧가루 및 고추장과 같은 매운 양념의 사용은 지양합니다.
- 배추김치, 깍두기는 1cm 이하로 잘라서 제공합니다.
- 단단한 채소, 오징어와 같은 씹고 삼키기 어려운 식재료는 잘게 잘라서 제공합니다.
- 생선 사용 시 가급적 순살을 사용합니다.
- 국수, 잡채 등의 면류는 꼭 익혀서 조리합니다.
- 매끄럽고 동그란 음식(메추리알, 방울토마토, 포도 등)은 세로 방향으로 작게 썰고 가급적 껍질은 제거하여 제공합니다.
- 비가열메뉴(과일, 샐러드류)는 반드시 세척·소독하여 제공합니다.
- 찐고구마, 감자, 단호박 등은 음료/차와 함께 제공합니다.
- 빵류, 시리얼류, 주스류, 요구르트, 두유 등 가공식품의 경우, 영유아에 적합한 맛, 영양성분, 제품의 우수성을 고려하여 제공합니다. (초코맛 시리얼, 빵류 등 지양 / 저당 제품 제공 권장)
- 건강식단 사용 시, 조리 2시간 이내 배식할 수 있도록 주의하여 제공합니다.
- 적정배식량을 참고하여 제공합니다.

밥류	국류	주찬류	부찬류	김치류
80g (1주걱)	90g (1+1/3국자)	35g (3숟가락)	25g (2숟가락)	14g (가득 1숟가락)

④ 원산지 관리

- 「농산물의 원산지 표시에 관한 법률」에 따라 원산지가 기재된 식단표를 전자적 형태 등으로 제공합니다.
- 원산지 표시 항목
 - 쌀(밥, 죽, 누룽지 포함), 배추김치, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지 포함), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 양고기, 오리고기, 수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 꾸꾸미, 아귀, 다랑어, 가리비, 우렁쉥이, 방어, 전복, 부세)
- 자세한 표시 방법은 시설로 발송되는 [원산지 표시] 안내문을 참고하시기 바랍니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증 표시 ■

- 식품의약품안전처의 심사를 통과한 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품(과자, 음료 등)에 부여하는 인증마크(인증 제품 사용 권장)
 - HACCP 적용업소에서 생산한 식품
 - 당류, 포화지방, 열량이 적은 식품
 - 단백질, 식이섬유, 비타민, 무기질 등의 영양성분을 강화한 식품
 - 식용타르색소, 합성보존료 및 화학적 합성품 미사용 식품
- QR코드를 통해 어린이 기호식품 품질인증 제품을 확인하세요!



[식품안전나라 바로가기]

일 자	< 별발어린이들이 먹는 건강한 식재료를 소개합니다! >		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전간식			칼슘두유⑤	방울토마토	수박	토마토⑫
점 심			소고기자장밥 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ ✓두부당면국⑤⑥ 브로콜리숙회+케첩 ①②⑤⑥⑫ ✓깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	흑미밥 ✓복어감자국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	닭살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑪⑫ 머위잎된장국⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식			구운달걀① /유기농보리차	하케이크①②⑤⑥ /우유②	모닝빵(+달기잼) ①②⑤⑥/우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	친환경(유기농) 인증제품		404/17	456/20	397/14	324/16
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 푸드브릿지Day	9(목)	10(금) 상경Day1	11(토)
오전간식	참외/치즈②	들깨채소죽⑤⑥	시리얼/우유②	✓파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	키위
점 심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육케첩조림 ①②⑤⑥⑩⑫ 숙주당근무침⑤⑥ ✓깍두기⑨	흑미밥 ✓버섯미역국⑤⑥ ✓소고기파망조림⑤⑥⑪ 잔멸치볶음⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓훈제오리부추볶음밥 ⑤⑥ 두부된장국⑤⑥ ✓오이무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 ✓콩나물국⑤ 닭살데리야볶음 ⑤⑥⑪⑫ 청경채나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	수수밥 달걀배추국①④⑤⑥ (들기름두부구이⑤) ✓연근조림⑤⑥ 무초절임	돈육카레라이스 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 미소장국⑤⑥ ✓배추김치⑨
오후간식	✓들기름막국수③⑤⑥ /유기농옥수수차	찐고구마/우유②	참나물전①⑤⑥ /통굴레차	단호박스프 ①②⑤⑥⑪⑫	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	393/18	406/16	454/20	397/18	454/18	343/17
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
오전간식	사과	✓열무치즈죽②⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	천도복숭아⑪		배
점 심	흑미밥 연두부국⑤ 소불고기⑤⑥⑪ 근대나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육(+쌈장) ⑤⑥⑩ ✓양배추숙삼 ✓배추김치⑨	백미밥 아기삼계탕⑮ 간장두부조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ ✓깍두기⑨	기장밥 수제비국⑥ 고등어카레구이 ①⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭⑮ ✓고사리나물⑤⑥ ✓배추김치⑨		오므라이스 ①②⑤⑥⑫⑬ 맑은미역국⑤⑥ ✓깍두기⑨
오후간식	삼색채소주먹밥⑤ /액상요구르트②	찐옥수수/우유②	잔치국수⑤⑥	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②		우유②
열량(kcal)/단백질(g)	418/13	445/20	448/20	465/18		309/14
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 상경Day2	23(목)	24(금)	25(토)
오전간식	연두부+양념장⑤⑥	누룽지죽	칼슘두유⑤	당근스틱 /떠먹는요구르트②	자두	바나나
점 심	백미밥 (소고기대빔국⑬) 순살찜닭⑤⑥⑪ 양배추나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	수수밥 청경채된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 구이김 ✓배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤ 브로콜리무침 가지나물⑤⑥ ✓깍두기⑨ 아이스망고	흑미밥 닭살미역국⑤⑥⑪ ✓소고기시래기조림 ⑤⑥⑪ ✓버섯나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	기장밥 만둣국①⑤⑥⑩ 채소달걀찜① ✓콩나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	✓닭칼국수⑥⑪ 추가쌀밥 ✓깍두기⑨
오후간식	수박우유화채②	찐단호박/우유②	배추전⑤⑥/매실차	✓오쟁옥수수스프 ①②⑤⑥⑪⑫ (+크루통①②⑤⑥)	바나나케익①②⑤⑥ /우유②	우유②
열량(kcal)/단백질(g)	395/17	424/17	388/12	378/18(402/18)	392/16	430/20
일 자	27(월) 푸드브릿지Day	28(화)	29(수)	30(목) 가동Day	31(금)	
오전간식	✓참외/자른포도	✓모듬버섯죽	시리얼/우유②	토마토⑫/치즈②	메론	
점 심	흑미밥 두부청국장국⑤⑥ ✓돈육고사리볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 로제닭갈비 ⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 얼갈이나물⑤⑥ ✓배추김치⑨	소고기감자밥+양념장 ⑤⑥⑪ 실파장국⑤⑥ ✓열무나물⑤⑥ ✓깍두기⑨	기장밥 달걀파국① ✓생선가스+소스①②⑤⑥ 양상추샐러드 +오리엔탈드레싱⑤⑥ ✓깍두기⑨	수수밥 ✓소고기미나리국⑬ 두부부침⑤⑥ ✓청포묵무침⑤⑥ ✓배추김치⑨	
오후간식	✓참치오이샌드위치 ①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /유기농보리차	✓우유크림우동②⑥⑨	크로와상①②⑤⑥ /우유②	이달의 푸드브릿지
열량(kcal)/단백질(g)	437/21	452/20	456/17	415/20	424/16	오이
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
안내사항	- ✓는 연령(1-2세) 특성에 따른 배식 및 조리 시 주의가 필요한 메뉴 표시 - ✓배추김치, ✓깍두기는 고춧가루를 소량 첨가하거나 넣지 않은 김치를 의미					
원산지 표 시	배추김치	쌀 (밥/죽/누룽지)	콩	소고기	돼지고기	닭고기
	배추 (국내산) 고춧가루 (국내산)	백미 (국내산) 흑미 (국내산)	두부 (국내산) 연두부 (국내산)	한우 (국내산)	(국내산)	(국내산)
	고등어	참치오이샌드위치 (참치)	훈제오리부추볶음밥 (훈제오리)	생선가스	치킨가스	♥
	(국내산)	가다랑어 (원양산)	오리고기 (국내산)	동태 (러시아산)	닭고기 (국내산)	♥
식 단 사 용 안 내	※ 상기 식단은 '동대문구 어린이급식관리지원센터' 영양사에 의해 작성된 식단표를 공급받아 사용합니다. ※ 본 어린이집은 폴무원에서 운영하는 '푸드머스' 에서 식자재를 공동구매 합니다. ※ 본 어린이집의 빵은 '두레주르, 파리바게뜨, 폴스키즈(폴무원 자회사)' 에서 생산된 제품을 제공합니다. ※ 본 어린이집의 우유는 '서울우유'에서 생산되는 '양팡우유'를 제공합니다. ※ 본 어린이집의 쌀은 '친환경(유기농) 인증을 받은 광복쌀'을 제공합니다.					 02)2215-0248