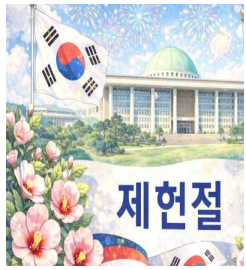


# ♠2026년 7월 동심 식단표 (3~5세)♠

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영양사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 6. 15.

| 일 자             | ♠ 7월 푸드브릿지 식품 '단호박' ♠                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        | 1 (수)                                                             | 2 (목) 7세:도서관                                                   | 3 (금) 삼삼한데이                                                                          |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            |  <p>♠푸드브릿지♠<br/>기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법<br/>1단계:친해지기<br/>2단계:간접노출<br/>3단계:소극적노출<br/>4단계:적극적노출</p> | <p>삼삼한데이<br/>매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공<br/>*나트륨 함량*<br/>삼삼한데이: 777.9mg<br/>평균: 818.0mg</p>  <p>푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.</p> | 사과                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②)                                                   | 바나나+치즈②                                                                              |
| 점심              |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        | (혼제)오리시금치덮밥⑤⑥<br>유부양파볶음⑤⑥②<br>(or유부양파국⑤⑥)<br>청포묵무침⑤⑥②<br>배추김치⑦    | 흑미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥②<br>감자채볶음⑤②<br>백작두기⑦                | 쌀밥<br>달걀양파국①⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>(or돈육구이⑩)<br>표고버섯나물⑤⑥②<br>무초절임(or깍두기⑨)                  |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        | 모닝빵①②⑤⑥&잼+우유②                                                     | 토마토스파게티⑤⑥②⑤⑥⑧<br>+수박                                           | 애호박채전①⑤⑥<br>(or무지개떡)+매실차                                                             |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                        | 741.3/24.4                                                        | 717.3/27.9                                                     | 606.0/24.7                                                                           |
| 일 자             | 6 (월)                                                                                                                                                                                         | 7 (화) 방문간호사                                                                                                                                                                                                            | 8 (수)                                                             | 9 (목) 5.6세:동화마을                                                | 10 (금) *서울미래밥상*                                                                      |
| 오전간식            | (데친)오이스틱(or사과)<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                                    | 치즈감자죽②                                                                                                                                                                                                                 | 토마토⑫                                                              | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 오렌지+치즈②                                                                              |
| 점심              | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩②<br>파프리카나물⑤②<br>배추김치⑦                                                                                                                                              | 수수밥<br>맑은미역국⑤⑥②<br>닭살토마토소스조림⑤⑥②⑤⑧⑩<br>오이무침②<br>배추김치⑦                                                                                                                                                                   | ♠돈육단호박카레라이스⑤⑥⑩<br>두부강정⑤⑥②<br>(or쪽파두부국⑤⑥)<br>브로콜리나물⑤②<br>배추김치⑦     | 기장밥<br>안매운김치국⑦<br>쇠고기당면찜⑤⑥⑧②<br>애호박나물⑤②<br>백작두기⑦               | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>두부양배추김무침⑤⑥②<br>백작두기⑦                                     |
| 오후간식            | (볶음)우동⑤⑥                                                                                                                                                                                      | 수박우유채죽②                                                                                                                                                                                                                | 밤식빵①②④⑤⑥+우유②                                                      | 냉메밀국수③⑤⑥<br>(or들기름메밀국수③⑤⑥②)+사과                                 | 단팥빵①②⑤⑥(or절편)<br>+보리차                                                                |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 546.7/26.7                                                                                                                                                                                    | 533.9/27.0                                                                                                                                                                                                             | 658.3/26.6                                                        | 741.2/32.8                                                     | 491.0/24.9                                                                           |
| 일 자             | 13 (월) 삼삼한데이                                                                                                                                                                                  | 14 (화)                                                                                                                                                                                                                 | 15 (수) 초복                                                         | 16 (목) 세계문화박물관                                                 | 17 (금) 휴원                                                                            |
| 오전간식            | (데친)양배추스틱<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                                         | 쇠고기미역죽⑥②                                                                                                                                                                                                               | 수박                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    |  |
| 점심              | 쌀밥<br>(들개)느타리버섯국⑤⑥<br>찜닭④⑥⑤②<br>김구이②<br>오이초절임(or배추김치⑦)                                                                                                                                        | 흑미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥②<br>콩나물무침⑤⑥②<br>백작두기⑦                                                                                                                                                                   | 닭곰탕⑤&소면⑥<br>추가밥<br>잔멸치볶음⑤⑥②<br>(or연두부찜⑤&양념장⑤⑥②)<br>오이무침②<br>백작두기⑦ | 차조밥<br>청국장찌개⑤<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>표고버섯나물⑤⑥②<br>배추김치⑦              |                                                                                      |
| 오후간식            | 비빔만두①⑤⑥⑩②②<br>(or물만두①⑤⑥⑩)                                                                                                                                                                     | 사과바나나샐러드①⑤<br>+우유②                                                                                                                                                                                                     | 머핀①②⑤⑥+우유②                                                        | ♠단호박크림우동②⑤⑥<br>+포도                                             |                                                                                      |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 549.2/30.2                                                                                                                                                                                    | 751.9/29.3                                                                                                                                                                                                             | 562.7/29.4                                                        | 672.7/22.9                                                     |                                                                                      |
| 일 자             | 20 (월)                                                                                                                                                                                        | 21 (화) 생일식단                                                                                                                                                                                                            | 22 (수) *서울미래밥상*                                                   | 23 (목) 스마트폰안전교실                                                | 24 (금)                                                                               |
| 오전간식            | (데친)당근스틱(or오렌지)<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                                   | 사과                                                                                                                                                                                                                     | 바나나                                                               | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 멜론+치즈②                                                                               |
| 점심              | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥②<br>백작두기⑦                                                                                                                                                    | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑧②<br>탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥<br>콩나물무침⑤⑥②<br>배추김치⑦                                                                                                                                                                  | 두부채소된장덮밥⑤⑥②<br>새우살무채볶음⑤⑥⑦<br>(or새우살토국⑤⑥⑦②)<br>느타리버섯나물⑤⑥②<br>배추김치⑦ | 수수밥<br>맑은콩나물국⑤⑥<br>돈육마늘볶음⑤⑥⑩②<br>김자반②<br>양배추초절임(or배추김치⑦)       | 쌀밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑤<br>가자미양념찜⑤⑥<br>(or두부찜⑤&양념장⑤⑥②)<br>파프리카무침②<br>배추김치⑦                   |
| 오후간식            | 콩국수⑤⑥<br>(or간장비빔국수⑤⑥②)                                                                                                                                                                        | 케이크①②⑤⑥+우유②                                                                                                                                                                                                            | 마들렌①②⑤⑥+우유②                                                       | 짜장면⑤⑥⑩+자두                                                      | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>(or호박설기)+메밀차③                                                          |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 624.9/26.8                                                                                                                                                                                    | 727.8/29.2                                                                                                                                                                                                             | 686.3/26.6                                                        | 707.3/32.5                                                     | 593.6/32.8                                                                           |
| 일 자             | 27 (월)                                                                                                                                                                                        | 28 (화) 동요동시발표회                                                                                                                                                                                                         | 29 (수) 통합보육                                                       | 30 (목) 삼삼한데이 (통합)                                              | 31 (금) 삼삼한데이 (통합)                                                                    |
| 오전간식            | 토마토⑫<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                                              | 브로콜리당근죽②                                                                                                                                                                                                               | 수박                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 복숭아⑩+치즈②                                                                             |
| 점심              | 쌀밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩②<br>찐양배추&쌈장⑤⑥②<br>배추김치⑦                                                                                                                                            | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>간장달걀비⑤⑥⑤②<br>도토리묵무침⑤⑥②<br>백작두기⑦                                                                                                                                                                     | 오므라이스①⑤⑩②②<br>잔멸치볶음⑤⑥②<br>(or미나리부우동⑤⑥)<br>양상추샐러드&드레싱⑤⑥②<br>배추김치⑦  | 흑미밥<br>맑은감자국⑤⑥②<br>너비아니구이②⑤⑥⑩⑥②<br>가지나물⑤⑥②<br>파프리카초절임(or백작두기⑦) | 쌀밥<br>맑은두부국⑤⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑦②<br>(or돈육채소볶음⑤⑥②)<br>오이무침②<br>무초절임(or배추김치⑦)              |
| 오후간식            | 다진유부주먹밥⑤②                                                                                                                                                                                     | ♠찐단호박(or단호박물엿찜)<br>+키위⑩+우유②                                                                                                                                                                                            | 치즈빵①②⑤⑥+우유②                                                       | 간장비빔당면⑤⑥②<br>+오렌지                                              | 찐고구마<br>(or갈래썬꿀떡②)+매실차                                                               |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 639.5/31.1                                                                                                                                                                                    | 660.1/29.3                                                                                                                                                                                                             | 648.5/23.8                                                        | 668.4/26.4                                                     | 593.6/24.4                                                                           |

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.

★기도막힌 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 휴여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.

★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

| 원산지 표시       | 쌀(백미,현미,흑미,참쌀)                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |      |     | 콩   |     | 배추김치   |      | 쇠고기       |     | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |  |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|-----|-----|--------|------|-----------|-----|------|-----|------|-----|--|
|              | 밥                                                                                                                                                                                                                                                                                | 죽    | 누룽지  | 두부  | 콩비지 | 콩국수 | 배추     | 고춧가루 | 국거리·국내산한우 | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 고등어  | 오징어 |  |
|              | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                              | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산    | 국내산  | 불고기·호주산   |     |      |     | 국내산  | 국내산 |  |
|              | 식육가공품                                                                                                                                                                                                                                                                            |      |      |     |     |     | 수산물가공품 |      |           |     |      |     |      |     |  |
|              | 혼제오리                                                                                                                                                                                                                                                                             | 돈가스  | 너비아니 |     |     |     |        |      |           |     |      |     |      |     |  |
| 알레르기<br>유발식품 | 오리고기                                                                                                                                                                                                                                                                             | 돼지고기 | 쇠고기  |     |     |     |        |      |           |     |      |     |      |     |  |
|              | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                              | 국내산  | 국내산  |     |     |     |        |      |           |     |      |     |      |     |  |
|              | ★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다.                                                                                                                                                                                                                                           |      |      |     |     |     |        |      |           |     |      |     |      |     |  |
|              | ★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.<br>식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다.                                                                                                                                  |      |      |     |     |     |        |      |           |     |      |     |      |     |  |
|              | ①난류 ②우유 ③달걀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO <sub>2</sub> 로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참 ㉑키위 ㉒참깨<br>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |      |      |     |     |     |        |      |           |     |      |     |      |     |  |

## 식단 참고사항

- 본 식단은 영양섭취기준에 따라 1일 에너지 필요량 3~5세 1,400kcal를 기준으로 하여 작성하였습니다.
- 매월 숫자'3'이 들어가는 날짜는 **‘삼삼한데이’**로 저염식이 제공됩니다.
- 매월 어린이들이 편식하기 쉬운 식품 한 가지를 선정하고 푸드브릿지를 적용한 다양한 메뉴로 구성하여 식단에 포함하였습니다.
- 잡곡밥의 잡곡은 쌀밥의 5% 이하로 혼합하여 사용합니다. 특히 1~2세 영아는 소화능력을 고려하여 잡곡의 양을 줄여 사용하고, 소화가 잘될 수 있도록 잡곡을 충분히 불린 후 조리하거나 쌀밥으로 변경하여 제공 가능합니다.
- 1~2세 영아들의 경우 무침이라 하더라도 끓는 물에 데쳐 익힌 후 버무려 주시기 바랍니다.
- 식단의 다양성과 고른 영양소 섭취를 위해 식단에서 수산물만 배제하지 않았으나 방사능 오염에 대한 우려로 수산물 사용을 원치 않는 기관은 대체식 메뉴를 사용하시기 바랍니다.
- 원산지표시 현황품목: 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 배추, 고춧가루, 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 낙지, 뱀장어, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁챙이, 전복, 방어, 부세
- 메뉴의 변경은 같은 식품군 안에서만 가능하고 식단에 제공된 대체식과 다른 메뉴로 변경 시 식단감수를 반드시 받으셔야 합니다.
- 간식 선택과 제공할 때 유의사항

| 구분                 | 1~2세 제공                                                                                                                           | 3~5세 제공                                                                                                                                                                                      |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 국수·잡채              | • 면을 잘 끊지 못할 수 있으므로 잘게 잘라 손가락으로 떠먹을 수 있도록 배식                                                                                      | • 포크로 면이 떠지도록 지도·배려                                                                                                                                                                          |
| 떡                  | • 떡류 제외<br>※ 전통 식품 제공 등의 사유로 시설에서 요청 시 학부모 안내가 있는 경우라면 감수 후 제공 가능<br>※ 운영 위원회를 통해 떡 제공에 대한 협의가 된 시설에 한하여 식단 제공 가능(단, 증빙 서류 확인 필요) | • 떡이 너무 크게 제공되지 않도록 제공<br>• 조랭이떡, 찹쌀떡, 새알심, 인절미, 경단, 백설기 등은 끈적여서 기도를 막을 수 있는 위험이 있으므로 식사시간 동안 반드시 선생님들의 모니터링 필요(2~4등분으로 잘게 잘라서 제공)<br>• 목이 메지 않도록 물, 음료와 함께 제공<br>• 떡 제공의 경우 제공 시설에 주의 사항 안내 |
| 견과류·콩류·옥수수         | • 1~2세는 제공하지 않음(삼킴사고 등의 위험)<br>※ 옥수수는 찢서 으갠 형태 또는 잘게 썰린 형태로 조리하여 이용하며 원형 그대로 제공하지 않음                                              | • 알레르기 원인 확인 후 제공<br>• 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공                                                                                                                                                |
| 표면이 미끄러운 음식        | • 메추리알, 방울토마토, 새알심 등 표면이 미끄러운 음식은 반드시 1/2~1/4 등분으로 작게 잘라서 제공<br>• 씹어서 삼키도록 지도                                                     |                                                                                                                                                                                              |
| 포도                 | • 껍질째 주면 알맹이를 빨아서 먹을 경우 기도를 막을 수 있기 때문에 껍질을 벗겨서 씹어 먹을 수 있도록 지도<br>• 1/2~1/4 등분으로 작게 잘라서 제공                                        |                                                                                                                                                                                              |
| 파인애플               | • 브로멜린이라는 단백질을 분해효소가 있어서 혀나 구강의 단백질을 분해하여 구강염을 일으킬 수 있으므로 과량을 섭취하지 않도록 하며, 특히 빨아먹지 않게 지도                                          |                                                                                                                                                                                              |
| 짜먹는 요구르트, 컵에 주는 음료 | • 쉬지 않고 또는 급하게 계속 빨거나 마실 경우에 기도로 들어갈 수 있으므로 주의<br>• 두세 모금 정도 마시면 꼭 쉬어서 완전히 삼켰는지 확인한 후 또 먹을 수 있도록 지도함                              |                                                                                                                                                                                              |
| 고구마, 강력분으로 만든 빵    | • 음료와 함께 제공하지 않으면 너무 딱딱해서 삼키기가 어렵고, 삼키면서 목이 메는 경우가 있으므로 주의<br>• 제공 시 주의가 필요하며 섭취 시 모니터링 필요                                        |                                                                                                                                                                                              |
| 젤리, 찹쌀떡, 새알심 등 소시지 | • 형태가 유동적이어서 기도를 막을 경우 조금의 틈도 생기지 않게 되도록 항상 주의<br>• 1cm미만으로 잘게 잘라서 제공                                                             |                                                                                                                                                                                              |

어린이급식관리지원센터 식단 운영 관리 지침, 식품의약품안전처, 2025

- 간식에서 제공되는 채소스틱, 차, 빵, 떡, 과일, 유제품 메뉴의 경우에는 기관의 상황에 맞게 변경하여 식단감수 없이 사용 가능하나 월에 2회 이상, 과일은 주에 1회 이상 같은 식품이 겹치지 않도록 다양한 종류로 제공해 주시기 바랍니다.  
예) 오이스틱 → 파프리카스틱 / 사과 → 바나나 / 우유 → 치즈
- 유제품 메뉴 중 떠먹는요거트와 마시는요거트는 당이 낮은 제품으로 주에 2회 이하로 제공하고, 한 주에 떠먹는요거트, 마시는요거트, 우유, 치즈를 고르게 제공해 주시기 바랍니다.
- 떡은 먹기 전 차를 마시고 먹을 수 있도록 지도해 주시기 바랍니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영.유아에게는 해당 식품을 제한해주시기 바랍니다.

| 구분          | 식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예                     |
|-------------|--------------------------------------------|
| 곡류          | 메밀, 밀(빵, 과자, 국수)                           |
| 두류          | 대두(두유, 두부)                                 |
| 과일류         | 복숭아, 귤, 오렌지                                |
| 채소류         | 토마토                                        |
| 육류, 난류      | 돼지고기, 닭고기, 달걀(어묵, 마요네즈, 케이크), 쇠고기          |
| 우유류         | 우유(요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)                    |
| 어류, 갑각류, 패류 | 등푸른생선(고등어 등), 게, 조개(굴, 전복, 홍합 포함), 새우, 오징어 |
| 견과류         | 땅콩, 호두, 잣                                  |

어린이급식관리지침서, 식품의약품안전처, 2023

- 가공식품의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발식품을 개별적으로 확인하시기 바랍니다.
- 식품알레르기 대체식품의 예시
- \* 단, 대체식품에도 알레르기가 있는지 여부를 반드시 확인 후 제공

| 식품       | 대체식품                                                                                                                                          |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 달걀       | - 과자나 케이크 등 기호식품에 많이 함유되어 있으므로 주의가 필요<br>- 흰살생선, 쇠고기, 돼지고기, 두부 등으로 대체                                                                         |
| 우유       | - 멸치, 두부, 해조류로 대체, 식물성 식품에 함유된 칼슘은 흡수율이 낮음<br>- 충분한 칼슘 공급이 어려운 경우 전문의와 상담하여 칼슘제 섭취를 고려                                                        |
| 생선       | - 다른 생선과 교차반응 가능성이 있으므로 확인 후 반응이 없는 생선으로 대체하거나 쇠고기, 돼지고기, 두부, 달걀 등 단백질원에서 대체<br>- 생선을 제한하는 경우 비타민D 섭취가 부족할 수 있으므로, 비타민D 함유된 표고버섯, 목이버섯 보충을 권장 |
| 육류       | - 고기를 제한하는 경우 철 흡수 저하로 빈혈을 초래할 수 있음<br>- 생선류로 대체, 철분 보충으로 해조류 추가 권장, 철분제를 고려할 경우 전문의와 상담                                                      |
| 콩        | - 콩을 이용한 제품이 많기 때문에 많은 주의가 필요(콩이 들어간 양념류, 콩기름, 튀긴 과자)<br>- 참치, 치즈, 고등어, 쇠고기, 돼지고기 등으로 대체                                                      |
| 땅콩 및 견과류 | - 소량으로도 반응하고, 중상이 심할 경우 많으므로 주의가 필요<br>- 해당 견과류 외 다른 견과류에 대한 반응도 확인하고 반응 시 다른 식품(외관상 비슷한 건포도, 볶은 콩 등)으로 대체하거나 제거식 권장                          |

어린이급식관리지원센터 식단 운영 관리 지침, 식품의약품안전처, 2025

♠2026년 7월 동심 식단표 (0-2세)♠

강북구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단 개발 영상사: 전소현 외 9인

발행일: 2026. 6. 15.

| 일 자             | ♣ 7월 푸드브릿지 식품 '단호박' ♣                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                      | 1 (수)                                                             | 2 (목) 4세:도서관                                                   | 3 (금) 삼삼한데이                                                                          |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | <br><br>♣푸드브릿지♣<br>기호도 낮은 식재료를 단계적으로 노출시켜 편식을 예방하는 방법<br>1단계:친해지기<br>2단계:간접노출<br>3단계:소극적노출<br>4단계:적극적노출 | 삼삼한데이<br>매월 '3'이 들어간 날짜에 저염식 메뉴 제공<br>*나트륨 함량*<br>삼삼한데이: 777.9mg<br>평균: 818.0mg<br> | 사과                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 바나나+치즈②                                                                              |
| 점심              |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      | (혼제)오리시금치덮밥⑤⑥<br>유부양파볶음⑤⑥②<br>(or유부양파국⑤⑥)<br>청포묵무침⑤⑥②<br>백배추김치⑨   | 흑미밥<br>배추된장국⑤⑥<br>두부양념조림⑤⑥②<br>감자채볶음⑤②<br>백작두기⑨                | 쌀밥<br>달걀양파국①⑤⑥<br>고등어구이⑤⑦<br>(or돈육구이⑩)<br>표고버섯나물⑤⑥②<br>무초절임(or백작두기⑨)                 |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      | 모닝빵①②⑤⑥&잼+우유②                                                     | 토마토스파게티⑤⑥②⑤⑥⑧<br>+수박                                           | 애호박채전①⑤⑥<br>(or무지개떡)+매실차                                                             |
| 영양(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                      | 푸드브릿지 메뉴는 센터 카카오톡 채널의 안내문을 참고해주세요.                                | 481.8/15.9                                                     | 466.2/18.1                                                                           |
| 일 자             | 6 (월)                                                                                                                                                                                    | 7 (화) 방문간호사                                                                                                                                                          | 8 (수)                                                             | 9 (목)                                                          | 10 (금) *서울미래밥상*                                                                      |
| 오전간식            | (데친)오이스틱(or사과)<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                               | 치즈감자죽②                                                                                                                                                               | 토마토⑩                                                              | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 오렌지+치즈②                                                                              |
| 점심              | 쌀밥<br>열무된장국⑤⑥<br>돈육양파볶음⑤⑥⑩②<br>파프리카나물⑤②<br>백배추김치⑨                                                                                                                                        | 수수밥<br>맑은미역국⑤⑥②<br>달걀토마토소스조림⑤⑥②⑤⑧⑩<br>오이무침②<br>백배추김치⑨                                                                                                                | ♣돈육단호박카레라이스⑤⑥⑩<br>두부감장⑤⑥②<br>(or쪽파두부국⑤⑥)<br>브로콜리나물⑤②<br>백배추김치⑨    | 기장밥<br>안매운김치국⑨<br>쇠고기당면찜⑤⑥⑧②<br>애호박나물⑤②<br>백작두기⑨               | 흑미밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤<br>두부양배추김무침⑤⑥②<br>백작두기⑨                                     |
| 오후간식            | (볶음)우동⑤⑥                                                                                                                                                                                 | 수박우유화채②                                                                                                                                                              | 밤식빵①②④⑤⑥+우유②                                                      | 냉메밀국수③⑤⑥<br>(or틀기메밀국수③⑤⑥②)+사과                                  | 단팥빵①②⑤⑥(or절편)<br>+보리차                                                                |
| 영양(kcal)/단백질(g) | 355.4/17.3                                                                                                                                                                               | 347.0/17.6                                                                                                                                                           | 427.9/17.3                                                        | 481.8/21.3                                                     | 319.2/16.2                                                                           |
| 일 자             | 13 (월) 삼삼한데이                                                                                                                                                                             | 14 (화) 복토리숲                                                                                                                                                          | 15 (수) 초복                                                         | 16 (목)                                                         | 17 (금) 휴 원                                                                           |
| 오전간식            | (데친)양배추스틱<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                                    | 쇠고기미역죽⑥②                                                                                                                                                             | 수박                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    |  |
| 점심              | 쌀밥<br>(들깨②)느타리버섯국⑤⑥<br>찜닭⑤⑥⑤②<br>김구이②<br>오이초절임(or배추김치⑨)                                                                                                                                  | 흑미밥<br>유부된장국⑤⑥<br>돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑥②<br>콩나물무침⑤⑥②<br>백작두기⑨                                                                                                                 | 닭곰탕⑥&소면⑥<br>추가밥<br>잔멸치볶음⑤⑥②<br>(or연두부찜⑤&양념장⑤⑥②)<br>오이무침②<br>백작두기⑨ | 차조밥<br>청국장찌개⑤<br>메추리알장조림①⑤⑥<br>표고버섯나물⑤⑥②<br>백배추김치⑨             |                                                                                      |
| 오후간식            | 비빔만두①⑤⑥⑩②②<br>(or물만두①⑤⑥⑩)                                                                                                                                                                | 사과바나나샐러드①⑤<br>+우유②                                                                                                                                                   | 머핀①②⑤⑥+우유②                                                        | ♣단호박크림우동②⑤⑥<br>+포도                                             |                                                                                      |
| 영양(kcal)/단백질(g) | 357.0/19.6                                                                                                                                                                               | 488.7/19.1                                                                                                                                                           | 365.8/19.1                                                        | 437.2/14.9                                                     |                                                                                      |
| 일 자             | 20 (월)                                                                                                                                                                                   | 21 (화) 생일식단                                                                                                                                                          | 22 (수) *서울미래밥상*                                                   | 23 (목) 4세:스마트폰안전교실                                             | 24 (금)                                                                               |
| 오전간식            | (데친)당근스틱(or오렌지)<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                              | 사과                                                                                                                                                                   | 바나나                                                               | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 멜론+치즈②                                                                               |
| 점심              | 쌀밥<br>된장찌개⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>숙주나물⑤⑥②<br>백작두기⑨                                                                                                                                               | 쌀밥<br>쇠고기미역국⑤⑥⑥②<br>탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥②<br>콩나물무침⑤⑥②<br>백배추김치⑨                                                                                                              | 두부채소장덮밥⑤⑥②<br>새우살무채볶음⑤⑥②<br>(or새우살무국⑤⑥②②)<br>느타리버섯나물⑤⑥②<br>백배추김치⑨ | 수수밥<br>맑은콩나물국⑤⑥<br>돈육마늘볶음⑤⑥⑩②<br>김자반②<br>양배추초절임(or배추김치⑨)       | 쌀밥<br>안매운닭개장⑤⑥⑤<br>가자미양념찜⑤⑥<br>(or두부찜⑤&양념장⑤⑥②)<br>파프리카무침②<br>백배추김치⑨                  |
| 오후간식            | 콩국수⑤⑥<br>(or간장비빔국수⑤⑥②)                                                                                                                                                                   | 케이크①②⑤⑥+우유②                                                                                                                                                          | 마들렌①②⑤⑥+우유②                                                       | 짜장면⑤⑥⑩+자두                                                      | 프렌치토스트①②⑤⑥<br>(or호박설기)+매일차③                                                          |
| 영양(kcal)/단백질(g) | 406.2/17.4                                                                                                                                                                               | 460.8/18.3                                                                                                                                                           | 446.1/17.3                                                        | 459.8/21.1                                                     | 385.8/21.3                                                                           |
| 일 자             | 27 (월)                                                                                                                                                                                   | 28 (화)동요동시발표회                                                                                                                                                        | 29 (수) 통합보육                                                       | 30 (목) 삼삼한데이 (통합)                                              | 31 (금) 삼삼한데이 (통합)                                                                    |
| 오전간식            | 토마토⑩<br>+떠먹는요거트②                                                                                                                                                                         | 브로콜리당근죽②                                                                                                                                                             | 수박                                                                | 곡물시리얼⑤⑥+우유②                                                    | 복숭아⑩+치즈②                                                                             |
| 점심              | 쌀밥<br>맑은애호박국⑤⑥<br>돈육불고기⑤⑥⑩②<br>찜양배추&쌈장⑤⑥②<br>백배추김치⑨                                                                                                                                      | 차조밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>간장닭갈비⑤⑥⑤②<br>도토리묵무침⑤⑥②<br>백작두기⑨                                                                                                                   | 오므라이스①⑤⑥②②<br>잔멸치볶음⑤⑥②<br>(or미니유부우동⑤⑥)<br>양상추샐러드&드레싱⑤⑥②<br>백배추김치⑨ | 흑미밥<br>맑은감자국⑤⑥②<br>너비아니구이②⑤⑥⑩⑥②<br>가지나물⑤⑥②<br>파프리카초절임(or백작두기⑨) | 쌀밥<br>맑은두부국⑤⑥<br>오징어채소볶음⑤⑥⑦②<br>(or돈육채소볶음⑤⑥⑩②)<br>오이무침②<br>무초절임(or백배추김치⑨)            |
| 오후간식            | 다진유부주먹밥⑤②                                                                                                                                                                                | ♣핀단호박(or단호박물엿찜)<br>+키위⑩+우유②                                                                                                                                          | 치즈빵①②⑤⑥+우유②                                                       | 간장비빔당면⑤⑥②<br>+오렌지                                              | 찐고구마<br>(or잘게썬꿀떡②)+매실차                                                               |
| 영양(kcal)/단백질(g) | 415.6/20.2                                                                                                                                                                               | 429.0/19.0                                                                                                                                                           | 421.5/15.4                                                        | 434.4/17.2                                                     | 385.9/15.9                                                                           |

★식재료 공급 상황 등에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.  
★기도마침 등 식사 중 안전사고를 예방하기 위해 배식 및 식사지도 시에는 씹기와 삼킴 능력에 맞는 음식 형태(잘게 썬 음식 등)를 제공하고, 식사 전·중·후에 물 등 수분을 함께 제공하여 입이 마르지 않도록 지도해 주시기 바랍니다. 혹여 이상 징후 발생 시 신속히 대응할 수 있도록 지속적인 관찰을 부탁드립니다.  
★금요일 오후 간식의 경우 떡과 곡류군 대체간식 중에서 선택 가능하나, 곡류군 대체간식을 권장드립니다.

| 원산지 표시                                 | 쌀(백미,현미,흑미,찰쌀)                                                                                                                                  |      |      | 콩   |     | 배추김치 |        | 쇠고기  |           | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 수산물 |     |  |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|-----|-----|------|--------|------|-----------|------|-----|------|-----|-----|--|
|                                        | 밥                                                                                                                                               | 죽    | 누룽지  | 두부  | 콩비지 | 콩국수  | 배추     | 고춧가루 | 국거리·국내산한우 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 고등어 | 오징어 |  |
|                                        | 국내산                                                                                                                                             | 국내산  | 국내산  | 국내산 | 국내산 | 국내산  | 국내산    | 국내산  | 불고기·호주산   |      |     |      | 국내산 | 국내산 |  |
|                                        | 식육가공품                                                                                                                                           |      |      |     |     |      | 수산물가공품 |      |           |      |     |      |     |     |  |
|                                        | 훈제오리                                                                                                                                            | 돈가스  | 너비아니 |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
|                                        | 오리고기                                                                                                                                            | 돼지고기 | 쇠고기  |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
|                                        | 국내산                                                                                                                                             | 국내산  | 국내산  |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
| ★기관의 식재료 공급에 따라 원산지가 변경될 수 있음을 알려드립니다. |                                                                                                                                                 |      |      |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
| 알레르기<br>유발식품                           | ★알레르기 유발 식품을 각 메뉴에 표시하였으나 알레르기 반응을 보이는 영유아에게는 해당 식품을 제한해주세요.<br>식단에 표기되어있지 않더라도 가공식품과 양념류의 경우 해당 제품의 표시사항에서 알레르기 유발 식품을 개별적으로 확인하여 주의해주시기 바랍니다. |      |      |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
|                                        | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두(두부, 유부, 간장, 된장, 고추장, 청국장, 춘장, 콩나물) ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우(모든 김치류) ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토                                                   |      |      |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
|                                        | ⑬아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO <sub>2</sub> : 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉓ 찹 ㉔키위 ㉕참깨                                  |      |      |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |
|                                        | ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.                                                                                 |      |      |     |     |      |        |      |           |      |     |      |     |     |  |