



요일 일자	월 1일	화 2일	수 3일(지방선거)	목 4일	금 5일(국 없는 날)	토 6일(현충일)
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑦②도토리묵국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑳ 돈육카레볶음 ㉔근대나물 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮감자된장국 ⑤⑥⑭⑮⑳㉔쇠불고기 ⑤㉔감자반볶음 깍두기		⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부맑은국 ②⑤⑥⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 닭갈비 ㉔청경채나물 깍두기	②⑤⑥⑩⑫⑭⑮자장밥 ①②⑤스크램블에그 ②(저당)요구르트 백김치	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	242/11/49	231/11/49		256/12/97	246/11/60	
일자	8일	9일	10일	11일	12일(국 없는 날)	13일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ㉔무쌈국 ⑤⑥⑭⑮⑰⑳㉔ 닭살고구마조림 ㉔애호박나물 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮비름나물된장국 ⑤⑥⑩⑮돼지고기수육 ⑤⑥㉔상추사과무침 깍두기	현미밥 ⑤⑥㉔김국 ⑤⑥⑭⑮⑰ 쇠고기데리야끼볶음 ㉔배추나물 백김치	흑미밥 ⑤콩나물국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰⑳㉔ 돈육떡갈비구이 파프리카초무침 깍두기	⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 닭살시금치볶음밥 ⑤⑥⑧⑭⑮⑮⑮⑮⑮㉔ 어묵조림 신선과일(바나나) 백김치	⑤⑥잡곡밥 ①⑤⑥달걀찜국 ⑤⑥⑧⑨⑩⑮⑮⑮⑮㉔ 마파두부 ㉔브로콜리나물 깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	220/11/51	229/11/64	222/12/51	246/12/71	253/13/36	228/11/42
일자	15일	16일	17일	18일	19일(국 없는 날)	20일
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮오징어묵국 ①달걀찜 ⑤⑥⑭⑮⑰㉔가지볶음 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮표고버섯된장국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰㉔ 돈육불고기 ⑤㉔오이나물 깍두기	⑤⑥잡곡밥 ①②⑤⑥⑩⑭⑮⑮⑮⑮㉔ ⑮⑮만둣국 ①⑤⑥⑫⑭⑮⑰㉔ 닭가슴살냉채 ⑤㉔감자채볶음 백김치	흑미밥 ⑤⑥㉔미역국 ②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉔ 쇠고기찜스테이크 우영유자청무침 깍두기	⑤⑥⑧⑩⑭⑮⑰㉔ 돈육잡채덮밥 ⑤㉔잔멸치볶음 ②(저당)요구르트 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤연두부맑은국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 오리단호박찜 ①⑤⑮코를술로 깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	218/11/42	222/11/48	252/14/49	227/11/49	255/9/83	228/13/46
일자	22일	23일	24일	25일	26일(국 없는 날)	27일
저녁	⑤⑥잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥⑩⑭⑮⑰㉔ 제육볶음 ⑤⑥㉔ 청포묵김가루무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮쇠고기버섯국 ⑤⑥⑧⑨⑭⑮⑮⑮㉔ 두부굴소스조림 ⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 양념깎잎찜 깍두기	흑미밥 ㉔황태국 ⑤⑩닭다리살구이 ⑤㉔콩나물무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑩⑮유부된장국 ①②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑰㉔ 함박스테이크 ⑤⑥㉔상추무침 깍두기	⑤⑥⑮⑮㉔ 참치채소볶음밥 ①⑤달걀말이 신선과일(사과) 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮무채된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 삼치양념조림 ⑤⑥㉔고사리볶음 깍두기
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	252/11/40	245/11/81	239/13/44	243/14/56	259/13/45	218/13/53
일자	29일	30일	이달의 식단 안내			
저녁	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑮애호박된장국 ⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 닭살브로콜리볶음 ⑤⑥㉔미역초무침 백김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥㉔오이냉국 ⑤⑩돈육목살구이 파프리카샐러드 + ⑤⑥⑭⑮⑰㉔ 오리엔탈드레싱 깍두기	- 어린이집 보육 시간에 맞춰서 토요일 오후간식 및 저녁 식단을 활용하시기 바랍니다. - 매주 금요일 은 일품이 제공되며 국 없는 날 로 국이 없는 식단 제공이 가능합니다. - 토요일 식단 활용이 어려운 경우 식단감수를 받으시기 바랍니다. - 식품 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨 (⑬야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.) * 기관별 사용 제품이 상이하므로 식품 알레르기 유발물질 표기를 확인하시어 추가 표기 하시기 바랍니다.			
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	230/12/63	225/11/40				

원산지 표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)		국내산	쇠고기	쇠불고기		국내산(한우)
	배추김치	배추	국내산		쇠고기데리야끼볶음		국내산(한우)
		고춧가루	산		쇠고기찜스테이크		국내산(한우)
	콩(두부류)		국내산		쇠고기버섯국		국내산(한우)
	돼지고기		국내산		쇠고기장조림		국내산(한우)
	닭고기		국내산	오징어		원양산산	
	오리고기		국내산	명태(동태살)		산	
	함박스테이크	돼지고기	국내산	다량어	참치채소볶음밥 (통조림참치)		산
		쇠고기	국내산		우동국물 (가다랑어포)		국내산
		닭고기	국내산				

* 식재료 수급 상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 쇠고기는 국내산일 경우 품종(한우, 육우, 젖소) 표시, 외국산일 경우 나라명(미국, 한국, 호주)으로 표시하시기 바랍니다. 예) 쇠고기: 국내산(한우), 국내산(육우), 국내산(젖소), 호주산 등

* 메뉴명마다 원산지가 다른 경우 **일괄 표시 불가**. 메뉴명마다 원산지를 표시하시기 바랍니다.

예) 쇠고기묵국(쇠고기: 국내산(한우)), 쇠불고기(쇠고기: 호주산), 함박스테이크(돼지고기: 국내산, 쇠고기: 호주산) / 두부된장국(두부(콩): 국내산, 두부구이(두부(콩): 외국산) 등



- 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 저녁 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 243kcal 내외로 작성되었습니다.
- 식단 감수는 필수사항이 아닙니다. 어린이집 상황에 맞게 동일 식품군, 동일 조리법으로 50% 이내 식단 감수 없이 변경 가능합니다. 식단표 및 (급식) 운영일지는 구체적인 식품명으로 작성해 주시기 바랍니다.

구 분		대체 가능 식품
신선과일		수박, 참외, 키위, 사과, 멜론, 바나나, 토마토, 오렌지, 블루베리 등
채소스틱		파프리카, 당근, 오이, 고구마 등
우유		떠먹는 요구르트, 치즈, 칼슘강화두유 등
밥		혼합잡곡밥, 쌀밥, 수수밥, 보리밥, 차조밥 등 (※ 보리밥은 삼킴사고를 방지하기 위해 할팩이나 압팩을 사용하여 조리합니다.)
채소찬	숙채	숙주, 무, 호박, 근대, 시금치, 고사리, 콩나물, 열갈이, 브로콜리 등
	생채	무, 도라지, 오이, 상추 등
김치		배추김치, 깍두기, 열무김치, 오이소박이, 나박김치, 동치미, 겉절이 등
차		옥수수차, 보리차, 등굴레차, 메밀차 등
떡		시루떡, 바람떡, 백설기, 절편, 꿀떡, 감자떡 등 (※ 1~2세에게 떡을 제공하고자 할 경우, 반드시 운영위원회를 통해 사전 협의가 이루어진 시설에 한해 제공이 가능합니다.)
빵		소보로빵, 도넛, 카스텔라, 스틱빵, 치즈빵, 마들렌, 머핀, 단팥빵, 호빵 등

- 저녁 식단의 식재료 1인량은 어린이집의 개별적 상황을 고려하여 발주 또는 배식 시에 참고하시기 바랍니다.
- 저나트륨 섭취를 위해서 연합회장님들의 협의를 통해서 금요일에 일품요리가 나갈 경우 ‘국 없는 날’로 시범적으로 변경함을 알려드립니다. 일품요리 식단에서 어린이집의 재량으로 팔호 안의 국은 생략하셔도 무방합니다.
- 알레르기를 유발하는 음식은 유아들의 개별 특성을 고려해 동일 식품군으로 대체 식품을 제공해주시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류 및 견과류	대두 (두유, 두부), 땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 쇠고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈, 분유)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어

- 견과류 알레르기 아동의 경우, 센터의 컨설팅이나 원아 부모님과의 협의를 통해 대체식품을 제공하시기 바랍니다.
- ✓ 일본산 수산물에 대한 우려가 높아짐에 따라 수산물을 활용한 메뉴를 최대한 배제하였으나 완전히 제외시키는 것은 다양한 식품 섭취 기회를 저해하는 것으로 사료되어 몇몇 메뉴에 사용하였습니다. 하지만 수산물 사용을 원하지 않는 어린이집은 함께 제시된 대체 메뉴로 제공하시기 바랍니다.

식단에 대한 문의사항은 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀으로 문의해주시기 바랍니다. Tel. 02) 866-9596