



요일 일자	화 1일(싱겁데이)	수 2일	목 3일	금 4일	토 5일
오전간식	채소스틱(파프리카) ②⑤⑥치즈	신선과일(⑪복숭아)	⑤⑥시리얼+②우유	②④무채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ②저염황태국 ⑤⑥⑩⑮돼지 고기 수육 ②양배추나물 ⑨배추김치	*②⑤④⑬⑮②④ ⑤⑥⑩⑮유부콩나물무침 ②요구르트 ⑨깍두기	쌀밥 ⑤④⑬⑮쇠고기우거지국 ①⑤④⑬⑮②④ 매추리알장조림 ②깍임순나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑬무채된장국 ⑤⑥⑩⑬⑮② 돈육데리야끼구이 ⑤④②④고사리볶음 ⑨깍두기	⑤④②두부채소볶음밥 ①②⑤④⑬⑮②④⑤⑥⑦⑧⑨ ②②만두강정 신선과일(바나나) ⑨배추김치
오후간식	②⑤⑥⑬④⑤② 토마토스파게티	찐단호박+②우유	②⑤⑥⑦⑩⑬④⑤⑦⑧⑨②④ 도토리묵사발	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	415/21/139	407/20/216	403/16/250	422/18/216	359/13/135
일자	7일	8일(싱겁데이)	9일(서울미래밥상)	10일	11일
오전간식	신선과일(오렌지)	신선과일(⑩토마토)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근) +②우유	열갈이채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④②미역국 ⑤⑥⑧⑨⑬⑤⑥⑧②④ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥②가지나물 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④송편 ①②⑤⑥⑩⑮혼제오리구이 +무쌈 ②브로콜리나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 +②⑤④⑬④⑤ 고기없는채소자장소스 +무쌈 ⑤④⑬⑮②참치파프리카볶음 ①⑤④⑬⑮②과일샐러드 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑬⑤⑥⑧⑨②어묵국 ⑤④⑬⑤②④ 간장닭알장조림 오이새콤무침 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④두부맑은국 ⑤⑥⑩④⑤②④ 돈육된장주물럭 ②열갈이나물 ⑨깍두기
오후간식	①살은달걀+②우유	②⑤⑥②치즈채소주먹밥	빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(옥수수차)	②③⑤④⑦⑨⑤②④메밀국수	찐감자 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	429/20/232	405/18/185	436/18/142	417/20/226	438/19/226
일자	14일	15일(싱겁데이)	16일(세계음식의날-인도네시아)	17일(서울미래밥상)	18일
오전간식	신선과일(바나나)+②우유	⑤연두부 +⑤④④⑤②②④양념장	신선과일(③키위)	신선과일(멜론)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤열무된장국 ②⑤④⑬⑤⑥⑧②④닭갈비 ⑤⑥②청포묵채소무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ②저염감자맑은국 ②⑤④⑬⑤⑥⑧②④ 돈육참스테이크 ②참나물무침 ⑨배추김치	①⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑧②④ 나시고랭 ⑤④④⑤②④잔멸치조림 ⑤⑥②상추무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑨새우살국 ⑤④⑧⑨④⑤⑥⑧②④ 고기없는마파두부 ②청경채나물 ⑨배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤배추된장국 ⑤④④⑤②④쇠고기장조림 ⑤④②김자반볶음 ⑨깍두기
오후간식	①②⑤④⑬④⑤⑥⑦⑧⑨② 물만두	①②⑤⑥⑥채소전+②우유	찐 고구마 +④⑤②②③(칼슘강화)두유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥모닝빵) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	452/18/214	425/20/216	398/18/224	423/20/247	413/17/143
일자	21일(SMART UP 식재료)	22일(생일식단)	23일	24일	25일(추석)
오전간식	신선과일(바나나)+②우유	신선과일(오렌지)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)		
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤느타리버섯된장국 ⑤⑥④⑬⑤⑥⑧②④돈육두루치기 ⑤④콩나물무침 ⑨깍두기	쌀밥 ⑨새우살 ⑤④②미역국 ①②⑤④⑬⑤⑥⑧②④ +①②⑤⑥⑩⑮②④돈가스소스 ①⑤②코를술로 ⑨배추김치	⑤④④⑤②④쇠불고기덮밥= ①②⑤스크램블에그 ⑤④④⑤②④가지양념된 ⑨깍두기		
오후간식	②⑤④④⑤감자두부크림스프	①②⑤⑥케이크+②우유	⑤⑥②송편+식혜		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	417/18/248	441/18/183	432/18/138		
일자	28일	29일(싱겁데이)	30일		
오전간식	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	신선과일(사과)+②우유	신선과일(배)		
점심	쌀밥 ⑤④⑤감자된장국 ②⑤④⑬⑤⑥⑧②④너비아니구이 ⑤④②미역무침 ⑨깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤④⑤⑤②④ 저염쇠고기당면국 ⑤④④⑤②④두부조림 브로콜리+⑩케첩 ⑨배추김치	⑤⑥④⑤②④ 돈육채소볶음밥 ⑤④④⑤②④⑤⑥⑧②④ 어묵조림 양상추샐러드 +⑤④④⑤②④오리엔탈드레싱 ⑨깍두기		
오후간식	①⑤⑥칼국수	⑤④우영채소주먹밥	찐고구마 +②우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	411/18/181	427/18/210	436/17/211		

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	다량어	
			배추	고춧가루				참치파프리카볶음 (통조림참치)	참치채소비빔밥 (통조림참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	쇠고기우거지국	쇠고기숙주볶음	쇠고기장조림	쇠불고기덮밥	저염쇠고기당면국				

* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.

* 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호입니다.

①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨 *㉔아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

* 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군 내에서 변동될 수 있으며 밑줄 친 부분은 부모모니터링 지표의 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식을 의미합니다.

* 구로구어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 1~2세의 하루 에너지 필요추정량 900kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 442kcal 내외로 작성되었습니다.

* 매주 화요일은 싱겁데일로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다.



요일 일자	화 1일(싱겁데이)	수 2일	목 3일	금 4일	토 5일
오전간식	채소스틱(파프리카) ②⑤⑥치즈	신선과일(⑪복숭아)	⑤⑥시리얼+②우유	②④무채소죽	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)
점심	⑤⑥잡곡밥 ②저염황태국 ⑤⑥⑩⑬돼지 고기 수육 ②양배추나물 ②배추김치	*②⑤⑥④⑤②④ ⑤⑥⑩⑬우부콩나물무침 ②요구르트 ②깍두기	쌀밥 ⑤⑥⑬②④쇠고기우거지국 ①⑤⑥④⑤②④ 매추리알장조림 ②깍임순나물 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬무채된장국 ⑤⑥⑩⑬⑤② 돈육데리야끼구이 ⑤⑥②④고사리볶음 ②깍두기	⑤⑥②두부채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑬④⑤⑥⑦⑧⑨ ②④만두강정 신선과일(바나나) ②배추김치
오후간식	②⑤⑥④⑤②④ 토마토스파게티	찐단호박+②우유	②⑤⑥⑦⑩⑬④⑤⑦⑧⑨②④ 도토리묵사발	빵(①②⑤⑥스틱빵)+②우유	553/19/207
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	638/30/214	626/28/333	620/23/385	649/26/332	
일자	7일	8일(싱겁데이)	9일(서울미래밥상)	10일	11일
오전간식	신선과일(오렌지)	신선과일(⑩토마토)+②우유	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)	채소스틱(당근) +②우유	열갈이채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②미역국 ⑤⑥⑧⑨④⑤⑥⑧②④ ⑤⑥④숙주볶음 ⑤⑥②가지나물 ②깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥ ①②⑤⑥④⑤②④ ⑤⑥④⑤②④ ②브로콜리나물 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 +②⑤⑥④⑤②④ 고기없는채소자장소스 ⑤⑥⑧⑨④⑤②④ ⑤⑥④⑤②④ ①⑤⑥④⑤②④ ②깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨④⑤②④ 어묵국 ⑤⑥④⑤②④ 간장달걀밥조림 오이새콤무침 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥②두부맑은국 ⑤⑥⑧⑨④⑤②④ 돈육된장주물럭 ②열갈이나물 ②깍두기
오후간식	①살은달걀+②우유	②⑤⑥④치즈채소주먹밥	빵(①②④⑤⑥②식빵) +차(옥수수차)	②③⑤⑥⑦⑨⑤②④④ 메밀국수	찐감자 +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	660/29/357	623/26/285	671/25/218	641/29/347	674/27/348
일자	14일	15일(싱겁데이)	16일(세계음식날-인도네시아)	17일(서울미래밥상)	18일
오전간식	신선과일(바나나)+②우유	⑤연두부 +⑤⑥④⑤②④④ 양념장	신선과일(③키위)	신선과일(멜론)+②우유	②④배추채소죽
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬열무된장국 ②⑤⑥④⑤②④④ ⑤⑥④숙주볶음 ⑤⑥②청포묵채소무침 ②깍두기	⑤⑥잡곡밥 저염감자맑은국 ②⑤⑥④⑤②④④ ②⑤⑥④⑤②④ 돈육참스테이크 ②참나물무침 ②배추김치	①⑤⑥⑧⑨⑤⑥⑧②④ 나시고랭 ⑤⑥④⑤②④④ ⑤⑥④⑤②④ ⑤⑥④⑤②④ ②깍두기	⑤⑥잡곡밥 ②새우살국 ⑤⑥⑧⑨④⑤②④④ ⑤⑥④⑤②④ 고기없는마파두부 ②청경채나물 ②배추김치	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬배추된장국 ⑤⑥④⑤②④④ ⑤⑥④⑤②④ ⑤⑥④⑤②④ ②깍두기
오후간식	①②⑤⑥④⑤②④④ 물만두	①②⑤⑥④채소전+②우유	찐 고구마 +④⑤②④(칼슘강화)두유	⑤⑥수제비	빵(①②⑤⑥모닝빵) +②우유
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	695/26/329	654/28/332	613/25/344	650/28/380	635/24/220
일자	21일(SMART UP 식재료)	22일(생일식단)	23일	24일	25일(추석)
오전간식	신선과일(바나나)+②우유	신선과일(오렌지)	②⑤⑥떠먹는 요구르트(플레인)		
점심	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑬느타리버섯된장국 ⑤⑥④⑤②④④ ⑤⑥④숙주볶음 ⑤⑥②콩나물무침 ②깍두기	쌀밥 ②새우살 ⑤⑥④미역국 ①②⑤⑥④⑤②④ ①②⑤⑥④⑤②④ ①②⑤⑥④⑤②④ ②깍두기	⑤⑥④⑤②④④ 쇠불고기덮밥= ①②⑤스프램블애그 ⑤⑥④⑤②④④ ②깍두기		
오후간식	②⑤⑥④⑤감자두부크림스프	①②⑤⑥케이크+②우유	⑤⑥④송편+식혜		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	641/25/381	687/27/332	664/25/213		
일자	28일	29일(싱겁데이)	30일		
오전간식	채소스틱(당근) +②⑤⑥치즈	신선과일(사과)+②우유	신선과일(배)		
점심	쌀밥 ⑤⑥⑬감자된장국 ②⑤⑥④⑤②④④ ⑤⑥④숙주볶음 ⑤⑥②미역무침 ②깍두기	⑤⑥잡곡밥 ⑤⑥⑧⑨④⑤②④ 저염쇠고기당면국 ⑤⑥④⑤②④④ ⑤⑥④⑤②④ ②배추김치	⑤⑥④⑤②④④ 돈육채소볶음밥 ⑤⑥⑧④⑤⑥⑧⑨②④ 어묵조림 양상추샐러드 +⑤⑥④⑤②④ 오리엔탈드레싱 ②깍두기		
오후간식	①⑤⑥칼국수	⑤④우영채소주먹밥	찐고구마 +②우유		
열량/단백질/칼슘 (kcal/g/mg)	633/25/278	657/26/323	671/24/325		

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류)	배추김치		돼지고기	닭고기	오리고기	다량어	
			배추	고춧가루				참치파프리카볶음 (통조림참치)	참치채소비빔밥 (통조림참치)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산
	쇠고기우거지국	쇠고기숙주볶음	쇠고기장조림	쇠불고기덮밥	저염쇠고기당면국				
	국내산(한우품종)	국내산(한우품종)	국내산(한우품종)	국내산(한우품종)	국내산(한우품종)				

※ 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다.
 ※ 메뉴명 앞의 번호는 각각의 알레르기 식품에 대한 번호입니다.
 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴
 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참 ㉔참깨 *㉕아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 밥 등을 제외한 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군 내에서 변동될 수 있으며 밑줄 친 부분은 부모모니터링 지표의 신선한 과일 및 채소를 주 3회 이상 간식을 의미합니다.
 ※ 구로구어린이급식관리지원센터에서 제공하는 점심 및 간식 식단은 만 3~5세의 하루 영양섭취량 1,400kcal를 기준으로 하여 오전간식 8%, 점심 28%, 오후간식 10% 총 46%, 644kcal 내외로 작성되었습니다.
 ※ 매주 화요일은 싱겁데일로 **저나트륨 메뉴**가 제공됩니다.