



이유식 후기(만 9~11개월) 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)			6(토)		
오전 간식	아욱죽			아기치즈죽 ^②						채소죽			참깨죽					
후기	돈육버섯무른밥 ^⑩			닭살브로콜리무른밥 ^⑮						동태살시금치무른밥			쇠고기콩나물무른밥 ^{⑮⑯}					
오후 간식	과일(참외)			마시는요거트 ^②						채소스틱(오이)			단호박퓨레					
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	172	7	45	216	10	93	148	5	22	208	8	59				

일자	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)			13(토)				
오전 간식	배추죽			옥수수죽			버섯죽			채소죽			청경채죽			아기치즈 ^②				
후기	닭살감자무른밥 ^⑮			돈육김무른밥 ^⑩			동태살무른밥			쇠고기배추무른밥 ^⑯			두부호박무른밥 ^⑮			돈육당근무른밥 ^⑩				
오후 간식	과일(바나나)			떠먹는요거트 ^②			과일(자른방울토마토 ^⑫)			채소스틱(당근)			배퓨레			과일(멜론)				
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	174	7	9	219	10	132	159	5	14	180	5	21	163	5	22	178	9	133

일자	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)			20(토)				
오전 간식	부추죽			아기치즈죽 ^②			연두부죽 ^⑤			누룽지죽			양파죽			고칼슘두유 ^⑤				
후기	달걀노른자얼갈이무른밥 ^①			가자미살호박무른밥			돈육감자무른밥 ^⑩			쇠고기브로콜리무른밥 ^⑯			닭살숙주무른밥 ^⑮			두부당근무른밥 ^⑮				
오후 간식	과일(배)			짜먹는요거트 ^②			과일(키위)			채소스틱(파프리카)			감자퓨레			과일(참외)				
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	197	5	41	217	10	129	180	7	9	188	6	18	167	7	7	140	4	56

일자	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)			27(토)				
오전 간식	시금치죽			당근죽			근대죽			김가루죽			브로콜리죽			아기치즈 ^②				
후기	돈육미역무른밥 ^⑮			달걀노른자무른밥 ^①			쇠고기배추무른밥 ^⑯			닭살양파무른밥 ^⑮			동태살청경채무른밥			두부김무른밥 ^⑮				
오후 간식	과일(자른포도)			마시는요거트 ^②			과일(수박)			채소스틱(오이)			옥수수퓨레			과일(자두)				
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	177	7	66	216	6	53	190	6	24	157	7	14	189	7	31	173	9	154

일자	29(월)			30(화)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲젓 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
오전 간식	얼갈이죽			잔멸치죽														
후기	쇠고기오이무른밥 ^⑯			돈육호박무른밥 ^⑩														
오후 간식	과일(참외)			떠먹는요거트 ^②														
영량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	197	5	26	224	13	139										

원산지 표시안내	쌀	콩	쇠고기	닭고기	돼지고기	수산물
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩버찌)	국내산			
	국내산	국내산	<input checked="" type="checkbox"/> 한우 <input type="checkbox"/> 육우 <input type="checkbox"/> 젓소	국내산	국내산	동태: 국내산

- 알레르기 아동 : 김주하, 안서준 - 달걀 / 노서빈 - 콩, 달걀 / 박지우 - 견과류 / 김보민 - 밀, 달걀, 견과류 / 지예준 - 문어, 호두



만 0~2세 일반식 식단표(12개월이상)



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)														
오전 간식	과일(참외)	시리얼⑤&우유②	<p>지방선거</p>	옥수수스프②⑤⑥⑩	과일(토마토⑩)	<p>현충일</p>														
점심	쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨	기장밥 달살미역국⑤⑥⑫ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨		보리밥 황태뭇국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	현미밥 콩나물국⑤ 돼지고기⑤⑥⑩ 김구이 배추(백)김치⑨															
오후 간식	치즈볼①②⑤⑥	빵(잼샌드위치①②⑤⑥), 저당주스		찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥, 마시는요거트②															
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	340	15	240	523	20	329	444	18	360	394	17	204						
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)														
오전 간식	과일(바나나)	고칼슘두유⑤	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	채소죽	과일(사과)	치즈②														
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 달다리살볶음⑫ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑫ 파프리카샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	차조밥 맑은배추국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 새콤무생채 배추(백)김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추(백)김치⑨														
오후 간식	빵(카스테라①②⑤⑥), 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, (옥수수수염)차	가지토마토스파게티 ⑥⑩⑫	구운(찐)달걀①, 우유②	곡물쿠키①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤	과일(멜론)														
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	472	19	292	481	18	254	333	16	214	517	21	313	507	20	213	330	13	148
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)														
오전 간식	과일(바나나), 우유②	시리얼⑤&우유②	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	당근스프②⑤⑥⑩	과일(수박)	고칼슘두유⑤														
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 얼무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	기장밥 맑은호박국⑤⑥ 달살데리야가볶음⑤⑥⑫ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (국 또는 차)	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기 찰스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨														
오후 간식	모듬어묵탕⑤⑥	채소전⑤⑥, 저당주스	우동⑤⑥	찐감자, 우유②	빵(와플①②⑤⑥), 마시는요거트②	과일(참외)														
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	398	19	399	544	19	322	380	12	214	485	18	370	427	19	198	408	14	293
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)														
오전 간식	과일(귤), 치즈②	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	계살죽①⑤⑥⑧⑫	과일(참외)	치즈②														
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑫ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	김치볶음밥⑤⑨ 고로케①②⑤⑥ 단무지 (국 또는 차)	현미밥 맑은우뚝국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	차조밥 실파된장국⑤⑥ 돈육삼육탕⑤⑥⑩⑫⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	연두부비빔밥⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨														
오후 간식	팍팍치킨⑤⑥⑫, 과채주스	꼬마주먹밥⑤⑥, (보리)차	과일우유화채②	찐옥수수, 우유②	푸실리파스타⑤⑥⑩, 마시는요거트②	과일(자두)														
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	460	20	212	446	19	219	473	14	279	500	23	331	362	17	220	278	11	195
일자	29(월)	30(화)	<p>☆ 알레르기 유발 22가지 식품</p> <p>① 난류, ② 우유, ③ 메밀, ④ 땅콩, ⑤ 대두, ⑥ 밀, ⑦ 고등어, ⑧ 계, ⑨ 새우, ⑩ 돼지고기, ⑪ 복숭아, ⑫ 토마토, ⑬ 아황산류, ⑭ 호두, ⑮ 닭고기, ⑯ 쇠고기, ⑰ 오징어, ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳ 잣</p> <p>※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다.</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> <p>※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.</p> <p>※ 만둣국, 수제뚝국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.</p>																	
오전 간식	과일(수박)	시리얼⑤&우유②																		
점심	쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 저당돼지고기장조림 ⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨																		
오후 간식	빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유②	감자샐러드①⑤, (매실)차																		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	461	20	303	476	18	299												
원산지 표시안내	쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기												
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산				■한우 □육우 □젓소	국내산	국내산	국내산								
	국내산	국내산	국내산	국내산	식육·어육 가공품															
	수산물	동태살	미트볼	훈제오리	떡갈비	팍팍치킨	김밥	햄												
		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산														

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식-이탈리아)(을) 제공하는 날로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조토'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- 알레르기 아동 : 김주하, 안서준 - 달걀 / 노서빈 - 콩, 달걀 / 박지우 - 견과류 / 김보민 - 밀,달걀,견과류 / 지예준 - 문어, 호두



만 3~5세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)							
오전 간식	과일(참외)	시리얼⑤&우유②	<p>지방선거</p>	옥수수스프②⑤⑥⑩	과일(토마토⑩)	<p>현충일</p>							
점심	쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨	기장밥 달살미역국⑤⑥⑩ 온두부⑤&양념장⑤⑥ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨		보리밥 황태뭇국⑤⑥ 달걀스크램블①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	현미밥 콩나물국⑤ 돼지고기⑤⑥⑩ 김구이 배추(백)김치⑨								
오후 간식	치즈볼①②⑤⑥	빵(잼샌드위치①②⑤⑥), 저당주스		찐고구마, 우유②	미니우동⑤⑥, 마시는요거트②								
열량 (kcal)	524	706		613	565		369	23	379	432	234		
단백질 (g)	23	28		25	25		23	369	28	25	23		
칼슘 (mg)	369	379		254	360		241	369	379	360	241		
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)							
오전 간식	과일(바나나)	고칼슘두유⑤	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	채소죽	과일(사과)	치즈②							
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 닭다리살볶음⑤ 알갈자조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑩ 파프리카샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	차조밥 맑은배추국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	보리밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 새콤무생채 배추(백)김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨							
오후 간식	빵(카스테라①②⑤⑥), 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, (옥수수수염)차	가지토마토스파게티 ⑥⑩⑩	구운(찐)달걀①, 우유②	곡물쿠키①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤	과일(멜론)							
열량 (kcal)	657	673	465	726	714	476	26	305	29	18	161		
단백질 (g)	27	25	21	29	27	18	27	25	29	17	18		
칼슘 (mg)	493	358	254	448	229	365	493	358	448	365	365		
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)							
오전 간식	과일(바나나), 우유②	시리얼⑤&우유②	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	당근스프②⑤⑥⑩	과일(수박)	고칼슘두유⑤							
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 맑은호박국⑤⑥ 달살대리야끼볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑩⑩⑩ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (국 또는 차)	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기 찜스테이크 ⑤⑥⑩⑩ 버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨	차조밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧⑩ 깍두기⑨							
오후 간식	모듬어묵탕⑤⑥	채소전⑤⑥, 저당주스	우동⑤⑥	찐감자, 우유②	빵(와플①②⑤⑥), 마시는요거트②	과일(참외)							
열량 (kcal)	543	762	537	676	609	561	27	358	25	17	365		
단백질 (g)	27	27	17	25	26	17	27	27	25	17	365		
칼슘 (mg)	493	358	254	448	229	365	493	358	448	365	365		
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)							
오전 간식	과일(귤), 치즈②	고칼슘두유⑤	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	계살죽①⑤⑥⑧⑩	과일(참외)	치즈②							
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	김치볶음밥⑤⑨ 고로케①②⑤⑥ 단무지 (국 또는 차)	현미밥 맑은유부국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	차조밥 실파된장국⑤⑥ 돈목살복합⑤⑥⑩⑩⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	연두부비빔밥⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩ 배추김치⑨							
오후 간식	팍팍치킨⑤⑥⑩, 과채주스	꼬마주먹밥⑤⑥, (보리)차	과일우유화채②	찐옥수수, 우유②	푸실리파스타⑤⑥⑩, 마시는요거트②	과일(자두)							
열량 (kcal)	676	620	681	699	510	396	29	251	32	15	233		
단백질 (g)	29	26	18	32	24	15	29	26	32	15	233		
칼슘 (mg)	259	251	354	388	263	233	259	251	388	233	233		
일자	29(월)	30(화)	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳걔 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만둣국, 수제빻국 등이 제공될 시에는 발량을 조절하여 배식해주세요.										
열량 (kcal)	639	656	639	656	656	656	27	344	24	323	344		
단백질 (g)	27	24	18	32	24	24	27	24	32	24	344		
칼슘 (mg)	344	323	354	388	263	233	344	323	388	233	344		
원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치 (배추)	쇠고기 (국내산)	돼지고기 (국내산)	닭고기 (국내산)	오리고기 (국내산)	수산물 (동태살)	미트볼	훈제오리	떡갈비	팍팍치킨	김밥 햄
국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □우유 □젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □우유 □젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □우유 □젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.
- ▶ **노란색** : 테마음식(세계음식-이탈리아)를(을) 제공하는 날로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조또'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소중해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **알레르기 아동** : 김주하, 안서준 - 달걀 / 노서빈 - 콩, 달걀 / 박지우 - 견과류 / 김보민 - 밀,달걀,견과류 / 지예준 - 문어, 호두



만 1-2세 야간연장식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)			6(토)		
저녁	쌀밥 달걀팻국① 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 오이탕탕이 배추(백)김치⑨			 지방선거			쌀밥 두부들깨탕⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추(백)김치⑨			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			 현충일		
열량 (kcal)	258	12	54	279	13	61				212	11	57	223	12	74			
단백질 (g)																		
칼슘 (mg)																		
일자	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)			13(토)		
저녁	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은감자국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑬ 참치볶음김치⑨ 깍두기⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추(백)김치⑨			쌀밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑬ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 배추된장국⑤⑥ 차돌찜⑥ &소스⑤⑫ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨			베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ 두부전①⑤ 배추(백)김치⑨		
열량 (kcal)	317	14	101	222	11	57	338	12	89	199	10	52	224	10	55	269	12	46
단백질 (g)																		
칼슘 (mg)																		
일자	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)			20(토)		
저녁	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑬ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 부추무침 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 팽이장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨			우동⑤⑥ 적은밥 치킨가스①②⑤⑥⑬ &소스①⑤ 배추(백)김치⑨		
열량 (kcal)	223	11	54	208	10	89	190	11	72	295	12	114	230	10	53	233	7	66
단백질 (g)																		
칼슘 (mg)																		
일자	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)			27(토)		
저녁	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 감자양팻국⑤⑥ 닭다리살 소금구이⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 과일 우유②		
열량 (kcal)	216	10	61	219	12	45	219	11	72	217	10	59	254	10	49	300	12	286
단백질 (g)																		
칼슘 (mg)																		
일자	29(월)			30(화)														
저녁	쌀밥 연두부버섯탕⑤ 치즈달걀찜①② 우영채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 미역오이냉국 너비아니구이⑤⑥⑬ 불어묵당근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			*알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											
열량 (kcal)	221	11	120	283	11	49												
단백질 (g)																		
칼슘 (mg)																		
원산지 표시안내	쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기					
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		국내산		국내산		국내산					
	국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		국내산		국내산	
	수산물						식육·어육 가공품											
	고등어		돈가스		동그랑땡		참치		미트볼		치킨가스		떡갈비		베이컨		너비아니	
	국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		다량어: 원양산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산		닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	



만 3-5세 야간연장식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 국공립 청천1동 어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)														
저녁	쌀밥 달걀찜국① 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 오이탕탕이 배추김치⑨	 지방선거	쌀밥 두부들깨탕⑤⑥⑨ 달걀데리야끼구이⑤⑥⑫ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	 현충일														
	열량 (kcal)	단백질 (g)		칼슘 (mg)	397		18	83	429	20	94	326	17	88	343	18	113			
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)														
저녁	쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫ 참치볶음김치⑨ 깍두기⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추(백)김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤⑫ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	쌀밥 배추된장국⑤⑥ 차돌찜⑩ &소스⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	베이컨채소볶음밥⑤⑥⑩ 두부전①⑤ 배추김치⑨														
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	488	22	155	341	17	88	520	18	137	306	16	80	344	16	84	414	18
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)														
저녁	쌀밥 무쌈국⑤⑥ 돈육골소스볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 부추무침 배추김치⑨	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑫ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨	우동⑤⑥ 적은밥 치킨가스①②⑤⑥⑫ &소스①⑤ 배추김치⑨														
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	342	17	82	320	15	137	292	16	111	453	18	175	354	16	82	359	10
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)														
저녁	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 새콤무생채 배추김치⑨	쌀밥 황태국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 김국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 아욱된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 닭다리살 소금구이⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨	피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 과일 우유②														
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	332	15	95	337	18	68	337	17	110	334	16	90	391	15	76	462	19
일자	29(월)	30(화)	<p>☆알레르기유발 22가지 식품</p> <p>①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달고마, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳잣</p> <p>※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다.</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p>																	
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)					340	17	185	435	17	75								
원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기												
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산															
	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □우유 □젓소	국내산	국내산	국내산												
	수산물		식육·어육 가공품																	
	고등어	돈가스	동그랑땡	참치	미트볼	치킨가스	떡갈비	베이컨	너비아니											
국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	다량어: 원양산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산												

24시간 식단표

원 명 : 국공립 청천1동어린이집

일자	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)			6(토)				
아침	핫케이크 생과일우유 견과류			유부초밥 떡갈비구이 배추김치						저당시리얼&우유 과일			쇠고기죽 배추김치			 현충일				
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유						치즈			과일 또는 채소스틱							
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	422	15	315	736	23	398				294	12	354	146				5	18
일자	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)			13(토)				
아침	잼토스트 달걀프라이 우유			카레주먹밥 미트볼조림 배추김치			브로콜리스트 롤빵 과일			저당시리얼&우유 견과류			참치양파죽 배추김치			김채소주먹밥 잔멸치볶음 배추김치				
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			유아두유			과일 또는 채소스틱			-				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	473	18	272	670	22	273	318	9	129	396	16	411	133	6	14	259	9	69
일자	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)			20(토)				
아침	샌드위치 스크램블에그 우유			후리가게주먹밥 훈제오리구이 배추김치			양파스트 밤식빵 과일			저당시리얼&우유 과일			버섯채소죽 배추김치			주먹밥 연두부찜&양념장 배추김치				
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			치즈			과일 또는 채소스틱			-				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	555	24	420	558	21	251	276	9	117	294	12	354	142	4	14	251	276	9
일자	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)			27(토)				
아침	치즈토스트 생과일우유 견과류			꼬마주먹밥 달걀말이 배추김치			크림스트 모닝빵&잼 과일			저당시리얼&우유 견과류			쇠고기죽 배추김치			꿀호떡 생과일우유 견과류				
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유			과일 또는 채소스틱			떠먹는 요거트			과일 또는 채소스틱			-				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	507	19	399	613	23	289	330	9	121	361	15	392	146	5	18	333	12	267
일자	29(월)			30(화)																
아침	프렌치토스트 생과일우유 견과류			베이컨주먹밥 진미채볶음 배추김치																
저녁간식	과일 또는 채소스틱			빵, 우유																
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	533	22	361	617	20	250												
원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)		콩 (두부, 콩비지)		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			식육·어육 가공품			배추(백)김치					
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산			샌드위치햄(돼지고기):수입산 훈제오리(오리고기):국내산 떡갈비(돼지고기,쇠고기):국내산 미트볼(닭고기,돼지고기,쇠고기):국내산 참치(다량어):월양산 진미채(오징어):수입산 베이컨(돼지고기):국내산 김발햄(돼지고기):국내산			배추	고춧가루	국내산	국내산		
> 식단작성자 : 부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터																				