

부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀



3-5세 식단표



원 명 : 아름다운 어린이집

일자		8/31(월)													1(토)					
오전 간식		양파요구르트,치즈②			☆알레르기유발 22가지 식품☆ ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳쑥 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동은, 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)이 제공됩니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※떡국, 만둣국, 수제빳국 등이 제공될 시에는 발향을 조절하여 배식됩니다. ※아름다운 어린이집은 토요일을 진행하지 않습니다.										고칼슘두유⑤					
점심		쌀밥 콩나물국⑤ 돈육살쭈찜⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨			크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ 피클															
오후 간식		스크램블에그①②⑤, 우유②			그린키위															
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	556	29	377											627	21	259		
일자		3(월)-자율등원			4(화)-자율등원			5(수)			6(목)			7(금)			8(토)			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			고칼슘두유⑤			당근,떠먹는요거트②			참치죽			조각수박			치즈②			
점심		돈다짐채소비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀부추국① 배추김치⑨			미트볼토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 달걀양배추볶음⑤⑮ 깍두기⑨			수수밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑮ 애호박나물 깍두기⑨			기장밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨			칼국수⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨			
오후 간식		잔치국수⑤⑥			꼬마주먹밥⑤,우유②			찰쌀유과⑤,우유②			구운달걀①,우유②			시리얼⑤&우유②			복숭아⑩			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	542	25	307	494	21	294	710	27	417	738	34	397	697	26	222	442	11	211
일자		10(월)			11(화)			12(수)			13(목)			14(금) - 말복			15(토) - 광복절			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			고칼슘두유⑤			파프리카, 떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑬			배			 광복절			
점심		쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 임연수대리야끼조림 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			안매운김치볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨			보리밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 &저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨						
오후 간식		치즈스틱①②⑤⑥, 동글레차			유부초밥①⑤⑥, 보리차			모닝빵①②⑤⑥,주스			찐감자,우유②			카스테라①②⑤⑥, 우유②						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	620	23	384	693	29	366	729	26	268	662	30	468	725	30	383			
일자		17(월)			18(화)			19(수)			20(목)			21(금)			22(토)			
오전 간식		 대체공휴일			고칼슘두유⑤			데친브로콜리, 떠먹는요거트②			근대죽⑤⑥			누룽지죽			치즈②			
점심					현미밥 호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ &무쌈 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 초당순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			【에제르파크 식단】 행야채볶음밥 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨			피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 제철과일 저당주스			
오후 간식					시리얼⑤&우유②			크림스파게티②⑥⑩			찐고구마,우유②			미니호떡①②⑤⑥, 주스			바나나			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				548	23	392	791	26	189	715	28	317	581	18	273	478	17	358
일자		24(월)			25(화)			26(수)			27(목)			28(금)			29(토)			
오전 간식		양파요구르트,치즈②			Happy Birthday! 시리얼⑤&우유② [7,8월 생일잔치]			오이,떠먹는요거트②			당근스프②⑤⑥⑬			멜론			고칼슘두유⑤			
점심		쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 감자콘샐러드①⑤ 단무지			삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 참살두부부침⑤ &양념장⑤⑥ 배추김치⑨			흑미밥 복어국⑤⑥ 달걀짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠고기⑤⑥⑬ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡채덮밥⑤⑥ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			
오후 간식		간장비빔국수⑤⑥			컵케이크①②⑤⑥, 우유②			찐만두⑤⑥⑩			찐단호박,우유②			쌀강정⑤,주스			자두			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	577	25	244	788	25	314	479	20	224	589	27	409	611	24	259	506	14	243
원산지 표시안내		쌀 (죽,누룽지)		콩 (두부,콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		식육·어육 가공품		배추(백)김치 배추 고춧가루							
		국내산	국내산	국내산 /외국산	국내산 /외국산	국내산 /외국산	국내산 /외국산	고등어	국내산 /외국산	참치(다랑어) 오리고기(훈제) 떡갈비(돼지고기) 너비아니(돼지고기) 치킨가스(닭고기)	국내산 /외국산	국내산	국내산							

부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀



1-2세 식단표



원 명 : 아름다운 어린이집

일자	8/31(월)										1(토)																			
오전 간식	양파요구르트,치즈②										고칼슘두유⑤																			
점심	쌀밥 콩나물국⑤ 돈독살족찜⑤⑥⑩⑫⑬ 고구마순나물⑤⑥ 배추김치⑨										크림리조또② 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ 피클																			
오후 간식	스크램블에그①②⑤, 우유②										그린키위																			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	407 21 324			451 15 224																								
일자	3(월)-자율등원					4(화)-자율등원					5(수)					6(목)					7(금)					8(토)				
오전 간식	양파요구르트,치즈②					고칼슘두유⑤					당근,떠먹는요거트②					참치죽					조각사박					치즈②				
점심	돈다짐채소비빔밥 ⑤⑥⑩ 달걀부침국① 배추김치⑨					미트볼토마토소스덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨					카레라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑮ 미소장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑮ 깍두기⑨					수수밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑮ 애호박나물 깍두기⑨					기장밥 미역국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 마카로니샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨					칼국수⑥ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨				
오후 간식	잔치국수⑤⑥					꼬마주먹밥⑤,우유②					참쌀우과⑤,우유②					구운달걀①,우유②					시리얼⑤&우유②					복숭아⑪				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	421 19 303			537 18 277			538 21 400			525 24 337			484 19 194			308 9 181												
일자	10(월)					11(화)					12(수)					13(목)					14(금) - 말복					15(토) - 광복절				
오전 간식	양파요구르트,치즈②					고칼슘두유⑤					파프리카, 떠먹는요거트②					양파스프②⑤⑥⑬					배					 광복절				
점심	쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 다진쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					흑미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 임연수데리야끼조림 ⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨					안매운김치볶음밥⑤⑨ 미소장국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨					보리밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 양배추찜 &저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨					수수밥 모듬버섯국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨									
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥, 동굴레차					유부초밥①⑤⑥, 보리차					모닝빵①②⑤⑥,주스					찐감자,우유②					카스테라①②⑤⑥, 우유②									
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	392 14 249			494 21 294			455 19 211			476 22 383			517 21 328															
일자	17(월)					18(화)					19(수)					20(목)					21(금)					22(토)				
오전 간식	 대체공휴일					고칼슘두유⑤					데친브로콜리, 떠먹는요거트②					근대죽⑤⑥					누룽지죽					치즈②				
점심						현미밥 호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ &무쌈 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨					돈육굴소스덮밥 ⑤⑥⑩⑮ 미소장국⑤⑥ 고로케①②⑤⑥ 깍두기⑨					잡곡밥 초당순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 고등어구이⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨					【에제르파크 식단】 행야채볶음밥 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨					피자토스트 ①②⑤⑥⑩⑫ 제철과일 저당주스				
오후 간식						시리얼⑤&우유②					크림스파게티②⑥⑩					찐고구마,우유②					미니호떡①②⑤⑥, 주스					바나나				
열량 (kcal)						단백질 (g)	칼슘 (mg)	405 17 344			552 19 169			510 20 285			482 18 319			331 12 276										
일자	24(월)					25(화)					26(수)					27(목)					28(금)					29(토)				
오전 간식	양파요구르트,치즈②					Happy Birthday! 시리얼⑤&우유②					오이,떠먹는요거트②					당근스프②⑤⑥⑬					멜론					고칼슘두유⑤				
점심	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨					[7.8월 생일잔치] 쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 감자콘샐러드①⑤ 단무지					삼색나물비빔밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 참쌀두부부침⑤ &양념장⑤⑥ 배추김치⑨					흑미밥 복어국⑤⑥ 닭살장볶음⑤⑥⑩⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨					현미밥 맑은배춧국⑤⑥ 쇠물고기⑤⑥⑬ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨					잡채덮밥⑤⑥ 꽃맛샐러드 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨				
오후 간식	간장비빔국수⑤⑥					컵케이크①②⑤⑥, 우유②					찐만두⑤⑥⑩					찐단호박,우유②					쌀강정⑤,주스					자두				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	406 18 208			520 19 301			342 14 195			428 20 345			440 17 224			372 11 214												
원산지 표시안내	쌀 (죽,누룽지)		콩 (두부,콩비지)			쇠고기		돼지고기			닭고기		오리고기			수산물		식육·어육 가공품			배추(백)김치		배추 고춧가루							
	국내산		국내산			국내산 /외국산		국내산 /외국산			국내산 /외국산		국내산 /외국산			고등어		국내산 /외국산		참치(다량어) 오리고기(훈제) 떡갈비(돼지고기) 너비아니(돼지고기) 치킨가스(닭고기)			국내산 /외국산		국내산		국내산			

