

만 3~5세 일반식 식단표

※ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지시설관리지원센터 영양팀

원 명 : 에코어린이집

일자		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전 간식		채소스틱(당근) 떠먹는요거트②	애플스프②⑤⑥⑩	과일(바나나) 마시는요거트②	고칼슘두유⑤
점심		치킨마요덮밥①⑤⑥⑩ 비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	불미밥 배춧국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	김밥(생밥) 미역국⑤⑥⑩ 닭강정 피자 과일(수박)	산드위치①②⑤⑥⑩⑫ 홍도그린샐러드⑤⑥⑩ 저당주스
오후 간식		치즈주먹밥②⑤, (보리)자	구운달걀①, 우유②	생일케이크①②⑤⑥, 우유②	과일(하루스칼)
열량 (kcal)	단백질 (g)	772 24 261	708 32 471	586 23 309	571 18 336
일자		8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전 간식		채소스틱(데진브로콜리) 떠먹는요거트②	근대죽⑤⑥	과일(토마토)	치즈②
점심		채소볶음밥⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑧양념장⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	오미라이스①⑤⑩ 미소장국⑤⑥	냉매밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식		빵(마들렌①②⑤⑥), 저당주스	편육수수, 우유②	현미강정⑤, 우유②	과일(골드키위)
열량 (kcal)	단백질 (g)	665 25 210	731 28 312	657 26 387	565 23 233
일자		15(수) - 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전 간식		채소스틱(당근) 떠먹는요거트②	양송이스프②⑤⑥⑩		고칼슘두유⑤
점심		잡곡밥 닭살문국⑤⑥⑩ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	치조밥 유부말은국⑤⑥ 저당삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		김밥⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 단무지
오후 간식		수박우유화채②	편감자, 우유②		과일(복숭아⑩)
열량 (kcal)	단백질 (g)	607 32 390	611 29 453		397 16 256
일자		22(수)	23(목)	24(금)	25(토) - 중복
오전 간식		채소스틱(파프리카) 떠먹는요거트②	현미찰쌀죽	과일(자두)	치즈②
점심		[[오이]]참치비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑩ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	영양닭죽⑤⑥⑩ 채소전⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식		빵(꿀호떡①②⑤⑥), 과채주스	편단호박, 우유②	꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②	과일(배)
열량 (kcal)	단백질 (g)	754 31 269	576 24 358	560 23 243	451 19 155
일자		29(수)	30(목)	31(금)	
오전 간식		[[채소스틱(오이)]] 떠먹는요거트②	양파스프②⑤⑥⑩	과일(복숭아⑩)	
점심		짜장밥⑤⑥⑩⑫ 탕수육①⑤⑥⑩& 소스⑤⑥ 배추김치⑨	개살양배추덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑫ 돈육참소스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 배추(백)김치⑨	달걀굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 감자대파국⑤⑥ 배추(백)김치⑨	※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만동국, 수제떡국 등어 제장될 시에는 법령을 조절하여 배식해주세요.
오후 간식		쌀과자⑤⑥, 저당주스	편육수수, 우유②	빵(미니핫도그①②⑤⑥⑩), 우유②	
열량 (kcal)	단백질 (g)	685 25 290	636 28 416	599 25 317	

원산지 표시안내		쌀		콩		배추김치		식육·어육 가공품										참수육										
(축, 누룽지)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산	수입산	국내산	돼지고기	오리고기	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
치킨	참치	햄박스테이크	샌드위치	햄	혼제 오리	떡갈비	돈가스	동그랑땡	김밥	햄	너비아니	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육	참수육
닭고기:국내	다량:러시아	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산	돼지고기:국내산	쇠고기:국내산

- ▶ **하늘색** : 저염 식품관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, > **초록색** : 이달의 채소 오이(을) 먹는 날
아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다. > **오리**는 95%가 수분으로 구성되어 있으며, 특유의 향긋한 냄새와 아삭한
맛이 좋아 아이들이 좋아하는 메뉴입니다. > **고등어**는 우리나라에서는 생채나 김치, 장어찌 등로 많이 섭취합니다.
▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다. > **오리**는 풍부한 수분과 칼륨이 칼초 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며
▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다. > **비타민C**가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.
▶ **보라색** : 고칼로리 15일 점심 메뉴로 '삼계탕'이 제공 됩니다. (식단 금지사항을 참고해주세요.) > **비타민C**가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.
▶ **소:중:해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 증명적으로 확인해요!