



만 1-2세 죽식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 경남몬테소리어린이집

일자			1(목)			2(금)			3(토) - 개천절		
오전 간식			시금치죽⑤⑥			참깨죽			 개천절		
점심			수수밥 설렁탕⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 오이볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 배추된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨					
오후 간식			찜고구마, 우유②			빵(잼토스트①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	490	20	278	510	21	256			
일자			5(월)			6(화)			7(수)		
오전 간식			대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽		
점심						보리밥 무척국⑤⑥ 돈독살꼭집⑤⑥⑩⑫⑬ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			달걀대파볶음밥①⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)		
오후 간식						꼬마주먹밥⑤, 고칼슘두유⑤			채소스틱(오이), 떠먹는요거트②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)				542	20	230	410	18	172
일자			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
오전 간식			당근죽⑤⑥			 한글날			고칼슘두유⑤		
점심			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 가지미양념조림⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추(백)김치⑨						닭갈국수⑥⑬ 부추전⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
오후 간식			찜단호박, 우유②						과일(멜론)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	426	19	333				369	14	185
일자			12(월)			13(화)			14(수)		
오전 간식			고구마죽			양파죽②⑤⑥⑬, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽		
점심			쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			흑미밥 유부맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			돈다짐채소비빔밥⑤⑥⑩ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ (국 또는 차)		
오후 간식			과일(사과), 우유②			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 고칼슘두유⑤			토마토파스타⑥⑩⑫, 마시는요거트②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	435	18	277	549	24	334	456	19	196
일자			15(목)			16(금)			17(토)		
오전 간식			참치죽			얼갈이죽⑤⑥			치즈②		
점심			(선택 1) 찜국밥 두부장국⑤⑥ 닭살양배추 볶음⑤⑥ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			(선택 2) 차조밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 연근들깨샐러드①⑤ 깍두기⑨			베이컨김치볶음밥⑤⑨⑩ 달걀프라이①⑤ 단무지		
오후 간식			찜감자, 우유②			보리강정⑤, 마시는요거트②			과일(단감)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	539	22	287	520	19	205	305	12	153
일자			19(월)			20(화)			21(수)		
오전 간식			(검은)콩죽⑤			치즈잡곡죽②			배추장죽⑤⑥		
점심			쌀밥 실파된장국⑤⑥ 오리로소구이 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			수수밥 숙간어묵국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물 배추(백)김치⑨			하이라이스②⑤⑥⑩⑫ 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)		
오후 간식			과일(키위), 마시는요거트②			메밀전병③⑤⑥⑩			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	377	19	215	379	15	123	520	17	194
일자			22(목)			23(금)			24(토)		
오전 간식			무죽			아욱죽⑤⑥			고칼슘두유⑤		
점심			보리밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			현미밥 황태국⑤⑥ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 배추(백)김치⑨			만두국①⑤⑥⑩ 적은밥 배추(백)김치⑨		
오후 간식			찜고구마, 우유②			청경채프리카타①②⑫, 고칼슘두유⑤			과일(사과)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	471	18	295	467	21	304	315	14	232
일자			26(월)			27(화)			28(수)		
오전 간식			복어죽			채소죽②⑤⑥⑬, 채소스틱(대진브로콜리)			연근죽⑤⑥		
점심			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 저당돼지갈비찜⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 안매운마파두부⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			달걀비빔밥⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 깍두기⑨ (국 또는 차)		
오후 간식			과일(감귤), 우유②			잔멸치주먹밥⑤, 마시는요거트②			국물롤①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	434	20	304	528	22	278	564	19	275
일자			29(목)			30(금)			31(토)		
오전 간식			버섯죽⑤⑥			부추죽 생일잔치			치즈②		
점심			흑미밥 안매운김치국⑨ 돈독살호박볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑫ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 과일(골드키위) 저당주스		
오후 간식			구운(찜)달걀①, 우유②			빵(생일케이크①②⑤⑥), 우유②			과일(배)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	455	22	303	489	17	190	339	12	208
원산지 표시안내			쌀			콩			배추김치		
			(죽, 누룽지)			(두부, 콩비지)			배추		
			국산			국산			국산		
			수산물			고등어			떡갈비		
			수입산			쇠고기:국산			돼지고기:국산		
			수입산			돼지고기:국산			돼지고기:국산		
원산지 표시안내			쇠고기			돼지고기			닭고기		
			수입산			국산			수입산		
			국산			국산			국산		
			수입산			국산			국산		
원산지 표시안내			닭고기			미트볼			너비아니		
			수입산			국산			수입산		
			국산			국산			국산		
			국산			국산			국산		

- ▶ **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·일본·콜)을 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날
 브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암·심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리법이 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.