만 1~2세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : ○○○어린이집

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
오전 간식	과일(참외)	시리얼⑤&우유② 또는 타락죽②	지방선거	옥수수스프②⑤⑥⑯	과일(토마토⑫)	현충일
점심	쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오이무침 깍두기⑨	기장밥 닭살미역국⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨		보리밥 황태뭇국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	현미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 익힌부추나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥	빵(잼샌드위치①②⑤⑥), 저당주스		찐단호박, 우유②	볶음우동⑤⑥, 마시는요거트②	
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	340 / 15 / 240	535 / 20 / 329		440 / 18 / 352	394 / 17 / 204	

일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
오전 간식	과일(바나나)	고칼슘두유⑤ 또는 생과일블루베리우유②	채소스틱(당근), 떠먹는요거트②	녹두죽	과일(골드키위)	치즈②
점심	쌀밥 안매운김칫국⑨ 닭다리살소금구이⑮ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑯ 파프리카샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)	차조밥 맑은배춧국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 돼지갈비탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 새콤무생채 배추(백)김치⑨	잡채덮밥⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑯ 배추(백)김치⑨
오후 간식	빵(카스테라①②⑤⑥), 우유②	김가루주먹밥⑤⑥, (옥수수수염)차	가지라따뚜이	구운(찐)달걀①, 우유②	곡물쿠키①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤	과일(멜론)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	460 / 19 / 289	481 / 18 / 254	333 / 16 / 214	538 / 22 / 318	507 / 20 / 213	330 / 13 / 148

일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
오전 간식	과일(배), 우유②	시리얼⑤&우유② 또는 치즈죽②	채소스틱(오이), 떠먹는요거트②	당근스프②⑤⑥⑯	과일(수박)	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	기장밥 수제빗국⑥ 가자미구이⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (국 또는 차)	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기 찹스테이크 ⑤⑥⑫⑯ 버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	유부초밥①⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨
오후 간식	모둠어묵탕⑤⑥	채소전⑤⑥, 저당주스	들기름막국수③⑤⑥	찐감자, 우유②	빵(와플①②⑤⑥), 마시는요거트②	과일(참외)
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	398 / 19 / 399	544 / 19 / 322	446 / 14 / 192	590 / 18 / 397 / 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(자른포도), 치즈②	고칼슘두유⑤ 또는 생과일사과우유②	채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②	게살죽①⑤⑥⑧⑫	과일(참외)	치즈②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 삼색달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	김치볶음밥⑤⑨ 고로케①②⑤⑥ 단무지 (국 또는 차)	현미밥 맑은유붓국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	차조밥 실파된장국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	연두부비빔밥⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨
오후 간식	팝콘치킨⑤⑥⑮, 과채주스	꼬마김밥①⑤, (보리)차	과일우유화채②	찐옥수수, 우유②	푸실리파스타⑤⑥⑫, 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)
오전 간식	과일(복숭아⑪)	시리얼⑤&우유② 또는 잔멸치죽
점심	쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 저당쇠고기장조림⑤⑥⑯ 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

☆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), ⑲잣

※ 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 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다.

※ 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

원산지 표시안내	쌀(죽, 누룽지)	콩(두부, 콩비지)	배추(백)김치 배추	배추(백)김치 고춧가루	쇠고기 수입산	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	국내산	국내산	국내산		☑한우 □육우 □젖소	국내산	국내산	국내산

수산물	식육·어육 가공품				
동태살	미트볼	훈제오리	떡갈비	팝콘치킨	김밥 햄
러시아	돼지고기:미국 쇠고기:미국	오리고기: 국내산	돼지고기:독일 쇠고기:독일	닭고기 : 독일	돼지고기: 독일 쇠고기: 독일

▹ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 **'국 없는 날'**로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▹ **분홍색** : **달지 않게 먹는 날**로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▹ **주황색** : **탄소발자국 줄이는 날**로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▹ **노란색** : **테마음식(세계음식-이탈리아)를(을) 제공하는 날**로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조또'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 **소**비기한을 **중**점적으로 확인**해**요!

▹ **초록색** : **이달의 채소 가지**를(을) 먹는 날

보라색 껍질과 부드러운 식감이 특징이며, 국내에서는 나물류의 요리에 사용됩니다. 가지에는 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하여 노폐물 배출에 도움을 주는 채소입니다.