

2026년 6월 1~2세 영유아식단

부평구청어린이집

첫 째 주	일자 / 요일	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)		
	오전간식	아욱죽 ^{⑤⑥} 참외			채소죽 당근스틱			 지방선거			타락죽 ^②			참깨죽		
	점심	잡곡밥 팽이된장국 ^{⑤⑥} 돼지목살구이 ^⑩ 오이무침 깍두기 ^⑨			잡곡밥 닭살미역국 ^{⑤⑥⑮} 두부조림 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 배추(백)김치 ^⑨						잡곡밥 황태묵국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 콩나물국 ^⑤ 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 김구이 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	치즈스틱 우유 ^②			단팥빵 ^{①②⑤⑥} 우유						찐단호박 우유 ^②			볶음우동 ^{⑤⑥} 마시는요거트 ^②		
열량 단백질 칼슘	451	17	308	515	21	312	464				19	352	453	19	233	

둘 째 주	일자 / 요일	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)		
	오전간식	참치죽 바나나			옥수수죽 ^{②⑤⑥⑬} 오이스틱			버섯죽 ^{⑤⑥}			녹두죽			청경채죽 ^{⑤⑥}		
	점심	잡곡밥 안매운김치국 ^⑨ 닭다리살소금구이 ^⑮ 알감자조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 미트볼채소볶음 ^{①②⑤⑥⑩⑬} 파프리카샐러드 ^{①⑤} 배추(백)김치 ^⑨			삼색나물비빔밥 ^{⑤⑥} 유부장국 훈제오리구이 ^{②⑤⑥⑬} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 맑은배춧국 ^{⑤⑥} 차돌박이숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 돈육시래기된장국 ^{⑤⑥⑩} 두부부침 ^{⑤&양념장⑤⑥} 새콤생채 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	시리얼 우유 ^②			김가루죽 ^{⑤⑥} 우유 ^⑤			가지토마토스파게티 ^⑥ ^{⑩⑫} 마시는요거트 ^②			구운달걀 ^① 우유 ^②			곡물쿠키 ^{①②④⑤⑥} 우유 ^⑤		
열량 단백질 칼슘	435	18	279	554	20	320	399	17	222	548	23	319	556	21	223	

셋 째 주	일자 / 요일	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)		
	오전간식	부추죽 사과			치즈죽 ^②			연두부죽 ^⑤ 파프리카스틱			누룽지죽			양파죽		
	점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 수제빻국 ^⑥ 닭살데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑮} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			카레라이스 ^{②⑤⑥⑬⑯⑰} 송송 군만두 ^{⑤⑥⑩} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 미소장국 ^{⑤⑥} 쇠고기잡스테인크 ^{⑤⑥⑬⑯} 버섯볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨			잡곡밥 우동국 ^{⑤⑥} 당면찜닭 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	모듬어묵탕 마시는요거트 ^②			들기름막구수 ^{③⑤⑥}			채소전 ^{⑤⑥} 우유 ^②			찐감자 우유 ^②			소보로빵 우유 ^②		
열량 단백질 칼슘	424	17	362	443	16	127	414	13	183	482	17	307	476	20	199	

넷 째 주	일자 / 요일	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)		
	오전간식	시금치죽 ^{⑤⑥} 포도			당근죽 ^{②⑤⑥⑬}			근대죽 ^{⑤⑥}			브로콜리죽 ^{⑤⑥} 데친브로콜리			게살죽 ^{①⑤⑥⑧⑫}		
	점심	잡곡밥 미역국 ^{⑤⑥} 콩나물불고기 ^{⑤⑥⑩} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 쇠고기뭇국 ^{⑤⑥⑬} 삼색달걀찜 ^① 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			김치볶음밥 ^{⑤⑨} 미소장국 고로케 ^{①②⑤⑥} 단무지			잡곡밥 실파된장국 ^{⑤⑥} 돈육살꼭창 ^{⑤⑥⑩⑫⑯} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 맑은유부국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 김자반 ^⑤ 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	팝콘치킨 우유 ^②			꼬마주먹밥 ^⑤ 마시는요거트 ^②			과일우유화채 ^②			푸실리파스타 ^{⑤⑥⑫} 우유 ^②			찐고구마 우유 ^②		
열량 단백질 칼슘	425	18	289	452	17	186	474	12	153	413	19	225	500	23	331	

다 섯 째 주	일자 / 요일	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), 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.								
	오전간식	얼갈이죽 ^{⑤⑥} 오이스틱			잔멸치죽											
	점심	잡곡밥 사각어묵국 ^{⑤⑥} 저당쇠고기장조림 ^{⑤⑥⑬} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 호박된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨											
	오후간식	모닝빵 우유 ^②			감자샐러드 ^{①⑤} 마시는요거트 ^②											
열량 단백질 칼슘	425	18	310	424	18	221										

원 산 지 표 시 안 내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부,콩비지)	배추	고춧가루	국산1등급			
	국내산	국내		국내산				
	수산물				식육 . 어육 가공품			
	고등어	해물완자전	참치	미트볼	떡갈비	훈제오리	팝콘치킨	
			돼지고기, 쇠고기	돼지고기, 쇠고기	오리고기	닭고기		

본 원은 식재료 전문유통업체인 푸드머스(풀무원)에서 국내산을 원칙으로 하며 매일 신선한 식재료를 제공받습니다.

본 식단은 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. <부평구청어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀>

2026년 6월 3세 영유아식단

부평구청어린이집

첫 째 주	일자 / 요일	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)		
	오전간식	아욱죽 ^{⑤⑥} 참외			채소죽 당근스틱						타락죽 ^②			참깨죽		
	점심	잡곡밥 팽이된장국 ^{⑤⑥} 돼지목살구이 ^⑩ 오이무침 깍두기 ^⑨			잡곡밥 닭살미역국 ^{⑤⑥⑮} 두부조림 ^{⑤⑥} 브로콜리무침 배추(백)김치 ^⑨						잡곡밥 황태묵국 ^{⑤⑥} 달걀말이 ^{①⑤} 시금치나물 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 콩나물국 ^⑤ 쇠불고기 ^{⑤⑥⑬} 김구이 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	치즈스틱 우유 ^②			단팥빵 ^{①②⑤⑥} 우유						찐단호박 우유 ^②			볶음우동 ^{⑤⑥} 마시는요거트 ^②		
열량 단백질 칼슘	623	24	353	723	29	359	644				26	419	655	26	278	

둘 째 주	일자 / 요일	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)		
	오전간식	참치죽 바나나			옥수수죽 ^{②⑤⑥⑬} 오이스틱			버섯죽 ^{⑤⑥}			녹두죽			청경채죽 ^{⑤⑥}		
	점심	잡곡밥 안매운김치국 ^⑨ 닭다리살소금구이 ^⑮ 알감자조림 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 아욱된장국 ^{⑤⑥} 미트볼채소볶음 ^{①②⑤⑥⑩⑬} 파프리카샐러드 ^{①⑤} 배추(백)김치 ^⑨			삼색나물비빔밥 ^{⑤⑥} 유부장국 훈제오리구이 ^{②⑤⑥⑬} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 맑은배춧국 ^{⑤⑥} 차돌박이숙주볶음 ^{⑤⑥⑬} 참나물무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 돈육시래기된장국 ^{⑤⑥⑩} 두부부침 ^{⑤&양념장^{⑤⑥}} 새콤생채 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	시리얼 우유 ^②			김가루죽 ^{⑤⑥} 우유 ^⑤			가지토마토스파게티 ^⑥ ^{⑩⑫} 마시는요거트 ^②			구운달걀 ^① 우유 ^②			곡물쿠키 ^{①②④⑤⑥} 우유 ^⑤		
열량 단백질 칼슘	600	25	307	785	28	406	566	24	266	774	33	369	789	30	257	

셋 째 주	일자 / 요일	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)		
	오전간식	부추죽 사과			치즈죽 ^②			연두부죽 ^⑤ 파프리카스틱			누룽지죽			양파죽		
	점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ^{⑤⑥} 달걀장조림 ^{①⑤⑥} 열무나물 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 수제빻국 ^⑥ 닭살데리야끼볶음 ^{⑤⑥⑮} 상추무침 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			카레라이스 ^{②⑤⑥⑬⑭⑮} 송송 군만두 ^{⑤⑥⑩} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 미소장국 ^{⑤⑥} 쇠고기잡스테인크 ^{⑤⑥⑬⑭} 버섯볶음 ^⑤ 깍두기 ^⑨			잡곡밥 우동국 ^{⑤⑥} 당면찜닭 ^{⑤⑥⑮} 숙주나물무침 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	모듬어묵탕 마시는요거트 ^②			들기름막구수 ^{③⑤⑥}			채소전 ^{⑤⑥} 우유 ^②			찐감자 우유 ^②			소보로빵 우유 ^②		
열량 단백질 칼슘	582	23	435	667	25	195	588	17	206	672	24	351	685	28	231	

넷 째 주	일자 / 요일	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)		
	오전간식	시금치죽 ^{⑤⑥} 포도			당근죽 ^{②⑤⑥⑬}			근대죽 ^{⑤⑥}			브로콜리죽 ^{⑤⑥} 데친브로콜리			게살죽 ^{①⑤⑥⑧⑫}		
	점심	잡곡밥 미역국 ^{⑤⑥} 콩나물불고기 ^{⑤⑥⑩} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 쇠고기묵국 ^{⑤⑥⑬} 삼색달걀찜 ^① 청포묵무침 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			김치볶음밥 ^{⑤⑨} 미소장국 고로케 ^{①②⑤⑥} 단무지			잡곡밥 실파된장국 ^{⑤⑥} 돈육살꼭창 ^{⑤⑥⑩⑫⑬} 청경채나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨			잡곡밥 맑은유부국 ^{⑤⑥} 순살닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 김자반 ^⑤ 배추(백)김치 ^⑨		
	오후간식	팝콘치킨 우유 ^②			꼬마주먹밥 ^⑤ 마시는요거트 ^②			과일우유화채 ^②			푸실리파스타 ^{⑤⑥⑫} 우유 ^②			찐고구마 우유 ^②		
열량 단백질 칼슘	584	24	324	648	24	211	730	19	236	587	26	270	699	32	388	

다 섯 째 주	일자 / 요일	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), 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.								
	오전간식	얼갈이죽 ^{⑤⑥} 오이스틱			잔멸치죽											
	점심	잡곡밥 사각어묵국 ^{⑤⑥} 저당쇠고기장조림 ^{⑤⑥⑬} 오이나물 ^{⑤⑥} 배추(백)김치 ^⑨			잡곡밥 호박된장국 ^{⑤⑥} 제육볶음 ^{⑤⑥⑩} 가지나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨											
	오후간식	모닝빵 우유 ^②			감자샐러드 ^{①⑤} 마시는요거트 ^②											
열량 단백질 칼슘	584	25	256	604	26	264										

원 산 지 표 시 안 내	쌀	콩	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부,콩비지)	배추	고춧가루				
	국내산	국내		국내산	국산1등급			
	수산물				식육 . 어육 가공품			
	고등어	해물완자전	참치	미트볼	떡갈비	훈제오리	팝콘치킨	
			돼지고기, 쇠고기	돼지고기, 쇠고기	오리고기	닭고기		

본 원은 식재료 전문유통업체인 푸드머스(풀무원)에서 국내산을 원칙으로 하며 매일 신선한 식재료를 제공받습니다.

본 식단은 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. <부평구청어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀>

2026년 6월 1~2세 영유아식단(야간)

부평구청어린이집

첫 째 주	일자 / 요일	1(월)			2(화)			 지방선거	4(목)			5(금)					
	저녁	잡곡밥 달걀찜국① 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 오이탕탕이 배추(백)김치⑨				잡곡밥 두부들깨탕⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨					
열량	단백질	칼슘	258	12	54	279	13	61	212	11	57	223	12	74			
둘 째 주	일자 / 요일	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)			
	저녁	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 맑은감자국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참치볶음김치⑨ 깍두기⑨			잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 차돌찜⑬ &소스⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨			
열량	단백질	칼슘	317	14	101	222	11	57	338	12	89	199	10	52	224	10	55
셋 째 주	일자 / 요일	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)			
	저녁	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 부추무침 배추(백)김치⑨			잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨			
열량	단백질	칼슘	223	11	54	208	10	89	190	11	72	295	12	114	230	10	53
넷 째 주	일자 / 요일	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)			
	저녁	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 김국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 안매운김치국⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 닭다리살 소금구이⑮ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			
열량	단백질	칼슘	216	10	61	219	12	45	219	11	72	217	10	59	254	10	49
다 섯 째 주	일자 / 요일	29(월)			30(화)			☆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.									
	저녁	잡곡밥 연두부버섯탕⑤ 치즈달걀찜①② 우엉채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 미역오이냉국 너비아니구이⑤⑥⑬ 불어묵당근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨												
열량	단백질	칼슘	221	11	120	283	11	49									
원 산 지 표 시 안 내	쌀	콩	배추김치			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기								
	(죽, 누룽지)	(두부,콩비지)	배추	고춧가루													
	국내산	국내산		국내산	국내산1등급												
	수산물			식육 . 어육 가공품													
	생선	해물완자전	동그랑땡	돈가스	베이컨	미트볼	떡갈비	치킨사스	너비아니								
	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기 쇠고기	돼지고기 쇠고기	닭고기	돼지고기 쇠고기									

본 원은 식재료 전문유통업체인 푸드머스(풀무원)에서 국내산을 원칙으로 하며 매일 신선한 식재료를 제공받습니다.

본 식단은 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. <부평구청어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀>

2026년 6월 3세 영유아식단(야간)

부평구청어린이집

첫 째 주	일자 / 요일	1(월)			2(화)			 지방선거	4(목)			5(금)					
	저녁	잡곡밥 달걀찜국① 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 맑은버섯국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 오이탕탕이 배추(백)김치⑨				잡곡밥 두부들깨탕⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑬ 브로콜리맛살무침①⑤⑥⑧ 깍두기⑨			잡곡밥 시금치된장국⑤⑥ 해물완자전①⑤⑥⑨⑰ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨					
열량	단백질	칼슘	397	18	83	429	20	94	326	17	88	343	18	113			
둘 째 주	일자 / 요일	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)			
	저녁	잡곡밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 잡채⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 맑은감자국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 참치볶음김치⑨ 깍두기⑨			잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 코울슬로①⑤ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 콩나물국⑤ 닭살채소볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 차돌찜⑬ &소스⑤⑥ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨			
열량	단백질	칼슘	488	22	155	341	17	88	520	18	137	306	16	80	344	16	84
셋 째 주	일자 / 요일	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)			
	저녁	잡곡밥 무쌈국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 열무된장국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 부추무침 배추(백)김치⑨			잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑬ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑫ 잔멸치조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 팽이장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추(백)김치⑨			
열량	단백질	칼슘	342	17	82	320	15	137	292	16	111	453	18	175	354	16	82
넷 째 주	일자 / 요일	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)			
	저녁	잡곡밥 맑은호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 새콤무생채 배추(백)김치⑨			잡곡밥 황태국⑤⑥ 돈육짜장볶음⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 김국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 아욱된장무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 안매운김치국⑨ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 감자양파국⑤⑥ 닭다리살 소금구이⑮ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			
열량	단백질	칼슘	332	15	95	337	18	68	337	17	110	334	16	90	391	15	76
다 섯 째 주	일자 / 요일	29(월)			30(화)			☆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.									
	저녁	잡곡밥 연두부버섯탕⑤ 치즈달걀찜①② 우엉채볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 미역오이냉국 너비아니구이⑤⑥⑬ 불어묵당근조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨												
열량	단백질	칼슘	340	17	185	435	17	75									
원 산 지 표 시 안 내	쌀	콩	배추김치			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기								
	(죽, 누룽지)	(두부,콩비지)	배추	고춧가루													
	국내산	국내산		국내산			국산1등급										
	수산물			식육 . 어육 가공품													
	생선	해물완자전	동그랑땡	돈가스	베이컨	미트볼	떡갈비	치킨사스	너비아니								
	오징어	돼지고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기 쇠고기	돼지고기 쇠고기	닭고기	돼지고기 쇠고기									

본 원은 식재료 전문유통업체인 푸드머스(풀무원)에서 국내산을 원칙으로 하며 매일 신선한 식재료로 제공받습니다.

본 식단은 식재료 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다. <부평구청어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀>



참조