



만 1-2세 죽식 식단표



▷ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 해돋이어린이집

일자		1(화)			2(수)			3(목)			4(금)			5(토)									
오전 간식		※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 떡국, 만둣국, 수제빔국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.			아욱죽⑤⑥, 채소스틱(파프리카)			흑임자죽			누룽지죽			참치죽			치즈②						
점심					차조밥 순두부백탕⑤ 코다리살엿장조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑪ 배추(백)김치⑨ 무채국⑤⑥			기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑪ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨			보리밥 맑은유부국⑤⑥ (치즈②)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			꼬마김밥⑤⑩⑪ 달걀파국① 단무지						
오후 간식					치즈스틱(불)①②⑤⑥, (보리)차			칼국수⑥, 마시는요거트②			찜감자, 우유②			빵(마들렌①②⑤⑥), 우유②			과일(씨없는포도)						
열량 (kcal)	단백질 (g)				칼슘 (mg)	443	29	372	484	18	222	433	20	301	567	21	339	244	11	178			
일자		7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)			12(토)						
오전 간식		시금치죽⑤⑥			치즈죽②			버섯죽⑤⑥			참깨죽			무죽			고칼슘두유⑤						
점심		쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑪ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑪ 탕수육①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥ 깍두기⑨ 배추된장국⑤⑥			현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑪ 열무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			수수밥 안매운김치국⑨ 삼치구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨			크림스파게티②⑤⑥ 모닝빵①②⑤⑥ 또는 적은밥 피클						
오후 간식		과일(골드키위), 우유②			잔멸치주먹밥⑤, (매실)차			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			찜단호박, 우유②			곡물쿠키①②④⑤⑥, 마시는요거트②			과일(자른방울토마토⑩)						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	412	17	290	426	16	142	458	17	176	438	19	327	401	16	195	556	14	199			
일자		14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)			19(토)						
오전 간식		근대죽⑤⑥			당근죽⑤⑥, 채소스틱(오이)			잡곡죽			녹두죽			잔멸치죽			치즈②						
점심		쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨			참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑪ 배추(백)김치⑨ 감자국⑤⑥			보리밥 무채국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑪ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨			흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추(백)김치⑨			크로와상샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑪ 제철과일 우유②						
오후 간식		과일(배), 치즈②			고구마범벅②, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②			찜달걀①, 우유②			빵(곡물식빵①②⑤⑥), 우유②			과일(그린키위)						
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	391	16	249	474	19	369	512	21	191	539	24	300	526	21	346	437	14	369			
일자		21(월)			22(화)			23(수)			24(목) - 대체 휴일			25(금) - 추석			26(토)						
오전 간식		채소죽			타락죽②			콩나물죽⑤															
점심		쌀밥 배춧국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑪ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			닭갈비덮밥⑤⑥⑪ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑪ 깍두기⑨ 어묵국⑤⑥															
오후 간식		과일(사과), 우유②			쌀강정⑤, (저당)식혜			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②															
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	413	18	296	434	15	118	383	15	189												
일자		28(월)			29(화)			30(수)			☆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, 가정식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.												
오전 간식		달걀죽①			브로콜리죽⑤⑥, 채소스틱(파프리카)			양배추죽⑤⑥															
점심		쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑪ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 (복어)미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			카레라이스 ②⑤⑥⑪⑫⑬⑭ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑪ 깍두기⑨ 달걀실파국①															
오후 간식		과일(바나나), 우유②			안매운김치전⑤⑥⑨, 마시는요거트②			미니우동⑤⑥, 마시는요거트②															
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	462	21	298	451	18	306	551	19	180												
원산지 표시안내		쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물							
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산		국내산		코다리		고등어					
		국내산		국내산		국내산		국내산				■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		국내산		러시아산		수입산	
		식육·어육 가공품																					
		미트볼		떡갈비		김밥햄		탕수육		훈제오리		참치		샌드위치햄		동그랑땡		미니돈가스					
		돼지고기:국내산		돼지고기:쇠고기:수입산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		오리고기:국내산		다랑어:원양산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산			

- ▷ **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** : **추석을 맞이하여** 22일 오후간식으로 '참쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▷ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

- ▷ **초록색** : **이달의 채소 숙주**를 먹는 날
녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방 대사에 관여하는 비타민B2가 들어있습니다. 또한 숙주나물은 찬 성질을 가지고 있어 땀을 많이 흘리고 열이 많은 사람의 열기를 내려주는 효과가 있어 감기에 걸렸을 때 열을 낮추는데 도움을 줍니다.