

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 1~2세 일반식)

본 식단은 「영유아보육법」 제24조, 「아동복지법」 제50조, 2026년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 '식단 사용 안내문'을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)를 구분하여 조리**하여야 합니다. 또한, **식단표에 연령이 기재**되어 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시**되어 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 염도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가금류, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육·가금류 75°C/어류 85°C)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(영아의 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.)

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공 및 원내 게시, 보관**하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고, 「**식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증**」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



■ 나트륨·당류 저감 식품

- **나트륨·당류 저감 표시기준**이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인', '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 **나트륨 저감 표시 적용 대상 품목**은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, **저당 표시 적용 대상 품목**은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

| 생일식단(5가지 중 선택) | | | | | | | | | | | | | | 특별식단(4가지 중 선택) | | | | | | |
|----------------|-----------|----------------|----------|--------|----------|-----------------------------------------|----|-----|-----|----|-----|------------------------|----|----------------|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 오전 간식 | | 과일, 죽, 스프 中 택1 | | | | | | | | | | 과일, 죽, 스프 中 택1 | | | | | | | | |
| 점심 | 쌀밥 | 쌀밥 | 쌀밥 | 오므라이스 | 짜장면⑤⑥⑩⑮ | 볶음밥·주먹밥·뽕밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 미역국⑤⑥⑩ | 들깨미역국⑤⑥ | 미역국⑤⑥ | ①⑤⑩⑫⑬ | (또는 밥) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 닭살양념구이⑤⑥⑮ | 쇠불고기⑤⑥⑩ | 돈가스①②⑤⑥⑩ | 함박스테이크 | 새우크림소스볶음 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 애호박나물 | 콩나물잡채⑤⑥⑩ | &소스⑤⑫ | ①②⑤⑥⑩⑬ | ②⑤⑨ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 배추(백)김치⑨ | 배추(백)김치⑨ | 감자샐러드①⑤ | &소스⑤ | 양상추과일샐러드 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 배추(백)김치⑨ | 코울슬로①⑤ | ⑤⑥ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 깍두기⑨ | 단무지 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | | 생일케이크①②⑤⑥, 우유② | | | | | | | | | | 빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식 | | | | | | | | |
| 열량(kcal) | 단백질(g) | 칼슘(mg) | 433 | 17 | 280 | 537 | 19 | 312 | 557 | 18 | 283 | 547 | 19 | 272 | 468 | 21 | 330 | 423 | 14 | 257 |

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

| 구분 | 날짜 | 일반 메뉴 | 선택 메뉴 | |
|-------|----------|------------------|------------------------------------------|--------|
| 간식대체 | 해당일 | 과일 | 모든 종류의 채소스틱 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능 | |
| | | 채소스틱 | 모든 종류의 과일 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능 | |
| | | 찐 간식 | 모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등) | |
| 수산물대체 | 10일 점심 | 동태살엿장조림 | 훈제오리구이②⑤⑥⑩ | |
| | 16일 점심 | 가자미구이 | 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ | |
| | 26일 점심 | 삼치양념찜 | 돈목살푹찜⑤⑥⑩⑫⑬ | |
| 스프대체 | 4일 오전간식 | 옥수수스프 | 옥수수죽 | |
| | 18일 오전간식 | 당근스프 | 당근죽⑤⑥ | |
| 메뉴대체 | 1일 점심 | 돼지목살구이 | 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ | |
| | 5일 점심 | 익힌부추나물 | 김구이 | |
| | | 오후간식 | 볶음우동 | 미니우동⑤⑥ |
| | 10일 오후간식 | 가자라따뚜이(가지애호박그라탕) | 가지토마토스파게티⑥⑩⑫ | |
| | 12일 점심 | 돼지갈비탕 | 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ | |
| | 16일 점심 | 수제빻국 | 맑은호박국⑤⑥ | |
| | 17일 오후간식 | 들기름막국수 | 간장비빔국수⑤⑥ | |
| | 23일 오후간식 | 꼬마김밥 | 꼬마주먹밥⑤ | |
| | 26일 오후간식 | 푸실리파스타 | 모든 종류의 파스타 | |

※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6144)



만 1~2세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 예은 어린이집

| 일자 | 1(월) | 2(화) | 3(수) | 4(목) | 5(금) | 6(토) |
|-----------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|
| 오전 간식 | 과일(참외) | 시리얼⑤&우유② 또는 타락죽② | 지방선거 | 옥수수스프②⑤⑥⑩ | 과일(토마토⑩) | 현충일 |
| 점심 | 쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오이무침 깍두기⑨ | 기장밥 달걀비어국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨ | | 보리밥 황태묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨ | 현미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 익힌부추나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨ | |
| 오후 간식 | 치즈스틱①②⑤⑥ | 빵(잼샌드위치①②⑤⑥), 저당주스 | | 찐단호박, 우유② | 볶음우동⑤⑥, 마시는요거트② | |
| 영량 (kcal) | 340 | 535 | 440 | 394 | 240 | |
| 단백질 (g) | 15 | 20 | 18 | 17 | | |
| 칼슘 (mg) | 240 | 329 | 352 | 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 안매운김치국⑨ 닭다리살소금구이⑩ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ | 수수밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨ | 삼색나물비빔밥⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차) | 차조밥 맑은배추국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 흑미밥 돼지갈비탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 새콤무생채 배추(백)김치⑨ | 잡채덮밥⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ |
| 오후 간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥), 우유② | 김가루주먹밥⑤⑥, (옥수수수염)차 | 가자리따뚜이②⑤⑩ (가자리에호박그라탕) | 구운(찐)달걀①, 우유② | 곡물쿠키①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤ | 과일(멜론) |
| 영량 (kcal) | 460 | 481 | 333 | 538 | 507 | 330 |
| 단백질 (g) | 19 | 18 | 16 | 22 | 20 | 13 |
| 칼슘 (mg) | 289 | 254 | 214 | 318 | 213 | 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 | 당근스프②⑤⑥⑩ | 과일(수박) | 고칼슘두유⑤ | |
| 점심 | 쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨ | 기장밥 수제빳국⑥ 가자미구이⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 카레라이스②⑤⑥⑩⑬⑯ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (국 또는 차) | (선택 1) 버섯크림리조토 ② 쇠고기 참스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 과일요거트범벅 ② 피클 | (선택 2) 잡곡밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기 참스테이크 ⑤⑥⑩⑬ 버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨ | 흑미밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨ | 유초밥①⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧⑩⑬ 깍두기⑨ |
| 오후 간식 | 모듬어묵탕⑤⑥ | 채소전⑤⑥, 저당주스 | 들기름막국수③⑤⑥ | 찐감자, 우유② | 빵(와플①②⑤⑥), 마시는요거트② | 과일(참외) | |
| 영량 (kcal) | 398 | 544 | 446 | 590 | 427 | 408 | |
| 단백질 (g) | 19 | 19 | 14 | 18 | 19 | 14 | |
| 칼슘 (mg) | 399 | 322 | 192 | 397 | 198 | 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 | 게살죽①⑤⑥⑧⑩⑬ | 과일(참외) | 치즈② |
| 점심 | 쌀밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 청로묵무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨ | 김치볶음밥⑤⑨ 고로케①②⑤⑥ 단무지 (국 또는 차) | 현미밥 맑은유부국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨ | 차조밥 실파된장국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 연두부비빔밥⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨ |
| 오후 간식 | 팝콘치킨⑤⑥⑩, 과채주스 | 꼬마김밥①⑤, (보리)차 | 과일우유화채② | 찐옥수수, 우유② | 푸실리파스타⑤⑥⑩, 마시는요거트② | 과일(자두) |
| 영량 (kcal) | 460 | 446 | 473 | 500 | 362 | 278 |
| 단백질 (g) | 20 | 19 | 14 | 23 | 17 | 11 |
| 칼슘 (mg) | 212 | 219 | 279 | 331 | 220 | 195 |

| 일자 | 29(월) | 30(화) |
|-----------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 오전 간식 | 과일(복숭아⑩) | 시리얼⑤&우유② 또는 잔멸치죽 |
| 점심 | 쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 저당쇠고기장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨ | 잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가자나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨ |
| 오후 간식 | 빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유② | 감자샐러드①⑤, (매실)차 |
| 영량 (kcal) | 461 | 476 |
| 단백질 (g) | 20 | 18 |
| 칼슘 (mg) | 303 | 299 |

☆ 알레르기 유발 22가지 식품
①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑳자

※ 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, 수제빳국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.

| 원산지 표시안내 | 쌀 | 콩 | 배추(백)김치 | | 쇠고기 | | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 |
|----------|----------|-----------------------|-----------|------|-----------------------|-----|----------|-----------------------|------|
| | (죽, 누룽지) | (두부, 콩비지) | 배추 | 고춧가루 | 수입산 | 국내산 | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | √한우 □육우 □젓소 | | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
| | 수산물 | | 식육·어육 가공품 | | | | | | |
| 동태살 | | 미트볼 | 훈제오리 | | 떡갈비 | | 팝콘치킨 | 김밥 햄 | |
| 국내산 | | 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 | 오리고기: 국내산 | | 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 | | 닭고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 | |

- ▶ **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-이탈리아)을 제공하는 날로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조토'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 가지 (을) 먹는 날
보라색 겹질과 부드러운 식감이 특징이며, 국내에서는 나물류의 요리에 사용된다. 가지에는 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하며 노폐물 배출에 도움을 주는 채소입니다.

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터 식단안내(만 3~5세 일반식)

본 식단은 「영유아보육법」 제24조, 「아동복지법」 제50조, 2026년 어린이급식관리지원센터 식단 운영·관리 지침(식약처, 식생활안전관리원)에 의거하여 영양사가 작성하였으며, 영양사 면허증이 없는 자가 이를 무단 변경하여 사용할 수 없습니다.

■ 식단 사용 및 조리 시 유의사항

- 식단을 변경하고자 할 경우 **매월 25일까지 '식단감수'**를 메일로 신청해 주시기 바랍니다.
- 식단감수 없이 변경을 원하실 경우 '식단 사용 안내문'을 참고하여 식단을 사용하시기 바랍니다.
- 영유아(만1~5세)가 함께 상주하는 급식소에서는 **영아(만 1~2세), 유아(만 3~5세)를 구분하여 조리**하여야 합니다. 또한, **식단표에 연령이 기재**되어 있어야 하며 **만 1~2세, 만 3~5세 식단표가 각각 게시**되어 있어야 합니다.
- 영유아의 각 연령에 **알맞은 크기와 염도(0.3~0.5%)**로 제공합니다.
- 육류, 가금류, 난류, 수산물 제공 시 식재의 중심(육·가금류 75°C/어류 85°C)까지 완전히 익혀 제공합니다.
- 표면이 미끄러운 음식(난류, 방울토마토 등)은 반드시 잘라서 제공합니다.
- 고춧가루가 첨가된 식품은 맵거나 짜지 않게 고춧가루 함량을 조절하여 제공합니다.(영아의 경우 **고춧가루 제외**하여 제공합니다.)

■ 식품알레르기 원아 관리

- 원아 입소 시 반드시 식품알레르기 조사를 진행하여야 합니다.
- 알레르기 번호 표기 식단은 알레르기 원아 **학부모에게 제공 및 원내 게시, 보관**하여야 합니다.
- 식품알레르기 표기 식단을 확인하여 조리하며, 알레르기 유발식품은 같은 식품군 내에서 대체식을 이용하여 제공합니다.

■ 어린이 기호식품 품질인증

- 어린이 기호식품 중 안전하고 영양을 고루 갖춘 제조·가공·유통·판매를 권장하기 위하여 식품의약품안전처장이 품질인증을 해주는 제도이고, 「**식품안전나라(foodsafetykorea.go.kr)→건강·영양→어린이·청소년 식생활 안전관리→어린이 기호식품 품질인증**」에서 인증 제품 확인이 가능합니다.



■ 나트륨·당류 저감 식품

- 나트륨·당류 저감 표시기준이란 나트륨·당류의 함유 사실이나 함유 정도를 '덜', '감소', '라이트', '줄인', '적은' 등 유사한 용어로 표시하는 것을 말합니다. 현재 **나트륨 저감 표시 적용 대상 품목**은 유탕면, 즉석섭취식품, 즉석조리식품, 만두 등이며, **저당 표시 적용 대상 품목**은 가공유, 발효유 등이 해당됩니다. 제품 선택 시 나트륨·당류를 줄인 제품을 우선 선택하여 제공하시기 바랍니다.

■ 생일 및 특별식단

- 생일잔치 또는 견학 시 아래 식단으로 감수 없이 사용 가능합니다.

| 생일식단(5가지 중 선택) | | | | | | | | | | | | | | 특별식단(4가지 중 선택) | | | | | | |
|----------------|----------------|----------------|----------|--------|----------|-----------------------------------------|----|-----|-----|----|-----|-----|----------------|------------------------|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 오전 간식 | | 과일, 죽, 스프 中 택1 | | | | | | | | | | | 과일, 죽, 스프 中 택1 | | | | | | | |
| 점심 | 쌀밥 | 쌀밥 | 쌀밥 | 오므라이스 | 짜장면⑤⑥⑩⑮ | 볶음밥·주먹밥·뽕밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일 | | | | | | | | | | | | | | |
| | 미역국⑤⑥⑩ | 들깨미역국⑤⑥ | 미역국⑤⑥ | ①⑤⑩⑫⑬ | (또는 밥) | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 닭살양념구이⑤⑥⑮ | 쇠불고기⑤⑥⑩ | 돈가스①②⑤⑥⑩ | 함박스테이크 | 새우크림소스볶음 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 애호박나물 | 콩나물잡채⑤⑥⑩ | &소스⑤⑫ | ①②⑤⑥⑩⑬ | ②⑤⑨ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 배추김치⑨ | 배추김치⑨ | 감자샐러드①⑤ | &소스⑤ | 양상추과일샐러드 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 배추김치⑨ | 코울슬로①⑤ | ⑤⑥ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 깍두기⑨ | 단무지 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 생일케이크①②⑤⑥, 우유② | | | | | | | | | | | | | 빵①②⑤⑥, 우유② 또는 해당일 오후간식 | | | | | | |
| 열량 (kcal) | 단백질 (g) | 칼슘 (mg) | 586 | 23 | 309 | 756 | 26 | 358 | 788 | 25 | 314 | 772 | 27 | 297 | 650 | 29 | 386 | 581 | 18 | 273 |

■ 선택메뉴

- 아래의 선택 메뉴는 감수 없이 변경 가능합니다.

| 구분 | 날짜 | 일반 메뉴 | 선택 메뉴 |
|----------|----------|------------------|------------------------------------------|
| 간식대체 | 해당일 | 과일 | 모든 종류의 채소스틱 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능 |
| | | 채소스틱 | 모든 종류의 과일 ※ 치즈 또는 요거트 등 추가제공 가능 |
| | | 찐 간식 | 모든 종류의 찐 간식 (고구마, 감자, 단호박, 달걀, 옥수수 등) |
| 수산물대체 | 10일 점심 | 동태살엿장조림 | 훈제오리구이②⑤⑥⑩ |
| | 16일 점심 | 가자미구이 | 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑮ |
| | 26일 점심 | 삼치양념찜 | 돈목살푹찜⑤⑥⑩⑫⑬ |
| 스프대체 | 4일 오전간식 | 옥수수스프 | 옥수수죽 |
| | 18일 오전간식 | 당근스프 | 당근죽⑤⑥ |
| 메뉴대체 | 1일 점심 | 돼지목살구이 | 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ |
| | 5일 점심 | 부추사과무침 | 김구이 |
| | 오��간식 | 볶음우동 | 미니우동⑤⑥ |
| | 10일 오후간식 | 가자라따두이(가지애호박그라탕) | 가지토마토스파게티⑥⑩⑫ |
| | 12일 점심 | 돼지갈비탕 | 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ |
| | 16일 점심 | 수제빻국 | 맑은호박국⑤⑥ |
| | 17일 오후간식 | 들기름막국수 | 간장비빔국수⑤⑥ |
| 23일 오후간식 | 꼬마김밥 | 꼬마주먹밥⑤ | |
| 26일 오후간식 | 푸실리파스타 | 모든 종류의 파스타 | |

※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6144)



만 3~5세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 예은 어린이집

| 일자 | 1(월) | 2(화) | 3(수) | 4(목) | 5(금) | 6(토) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|------|-----|------|-----|-----|-----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|-----|----|-----|
| 오전 간식 | 과일(참외) | 시리얼⑤&우유② 또는 타락죽② | 지방선거 | 옥수수스프②⑤⑥⑩ | 과일(토마토⑩) | 현충일 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 쌀밥 팽이된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 오이무침 깍두기⑨ | 기장밥 달살미역국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨ | | 보리밥 황태묵국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 현미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩ 부추사과무침⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 치즈스틱①②⑤⑥ | 빵(잼샌드위치①②⑤⑥), 저당주스 | | 찐단호박, 우유② | 볶음우동⑤⑥, 마시는요거트② | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영량 (kcal) | 탄백질 (g) | 칼슘 (mg) | 524 | 23 | 369 | | 747 | 28 | 369 | 607 | 25 | 149 | 565 | 23 | 234 | | | | | | | | |
| 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 안매운김치국⑨ 닭다리살소금구이⑫ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ | 수수밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑫ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨ | 삼색나물비빔밥⑤⑥ 동태살엿장조림⑤⑥ 배추김치⑨ (국 또는 차) | 차조밥 맑은배추국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 흑미밥 돼지갈비탕⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 새콤무생채 배추김치⑨ | 잡채덮밥⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 빵(카스테라①②⑤⑥), 우유② | 김가루죽밥⑤⑥, (옥수수수염)차 | 가자리따무이②⑤⑫ (가지애호박그라탕) | 구운(찐)달걀①, 우유② | 곡물쿠키①②④⑤⑥, 고칼슘두유⑤ | 과일(멜론) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영량 (kcal) | 탄백질 (g) | 칼슘 (mg) | 637 | 26 | 323 | 673 | 25 | 305 | 465 | 21 | 254 | 758 | 31 | 367 | 714 | 27 | 241 | 476 | 18 | 161 | | | |
| 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 | 당근스프②⑤⑥⑩ | 과일(수박) | 고칼슘두유⑤ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 기장밥 수제비국⑥ 가지미구이⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨ | 카레라이스②⑤⑥⑫⑩⑫ 군만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ (국 또는 차) | (선택 1) 버섯크림리조또 ② 쇠고기 참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 과일요거트병 ② 피클 | (선택 2) 잡곡밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기 참스테이크 ⑤⑥⑩⑫ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨ | 흑미밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 유초밥①⑤⑥ 맛살마요무침①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 모듬어묵탕⑤⑥ | 채소전⑤⑥, 저당주스 | 들기름막국수③⑤⑥ | 찐감자, 우유② | 빵(와플①②⑤⑥), 마시는요거트② | 과일(참외) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영량 (kcal) | 탄백질 (g) | 칼슘 (mg) | 543 | 27 | 493 | 762 | 27 | 358 | 639 | 19 | 220 | 839 | 24 | 489 | 676 | 25 | 448 | 609 | 26 | 229 | 561 | 17 | 365 |
| 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 쇠고기뭇국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨ | 김치볶음밥⑤⑨ 고로케①②⑤⑥ 단무지 (국 또는 차) | 현미밥 맑은유부국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨ | 차조밥 실파된장국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ | 연두부비빔밥⑤⑥ 물만둣국⑤⑥⑩ 배추김치⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 팝콘치킨⑤⑥⑫, 과채주스 | 꼬마김밥①⑤, (보리)차 | 과일우유화채② | 편육수수, 우유② | 푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트② | 과일(자두) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영량 (kcal) | 탄백질 (g) | 칼슘 (mg) | 676 | 29 | 259 | 620 | 26 | 251 | 681 | 18 | 354 | 699 | 32 | 388 | 510 | 24 | 263 | 396 | 15 | 233 | | | |
| 일자 | 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), ⑳잣 ※ 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 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만둣국, 수제비국 등이 제공될 시에는 발량을 조절하여 배식해주세요. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오전 간식 | 과일(복숭아⑩) | 시리얼⑤&우유② 또는 잔멸치죽 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 점심 | 쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 저당쇠고기장조림⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨ | 잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가자나물⑤⑥ 배추김치⑨ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 오후 간식 | 빵(채소모닝빵①②⑤⑥), 우유② | 감자샐러드①⑤, (매실)차 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 영량 (kcal) | 탄백질 (g) | 칼슘 (mg) | 639 | 27 | 344 | 656 | 24 | 323 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 원산지 표시안내 | 쌀 (죽, 누룽지) | 콩 (두부, 콩비지) | 배추 | 고춧가루 | 수입산 | 쇠고기 | 국내산 | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | | | | | | | | | | | | | |
| | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | √한우 □육우 □젓소 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 | | | | | | | | | | | | | |
| 원산지 표시안내 | 수산물 | | 식육·어육 가공품 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 동태살 | 미트볼 | 훈제오리 | 떡갈비 | 팝콘치킨 | 김밥 햄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 국내산 | 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 | 오리고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 | 닭고기: 국내산 | 돼지고기: 국내산 쇠고기: 국내산 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

- ▶ **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-이탈리아)를(을) 제공하는 날로 18일 점심 메뉴로 '버섯크림리조또'가 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 가지 (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.