



7월 영아 식단표



담당	원장

삼산1동어린이집

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전 간식	청경채죽⑤⑥	무죽, 오이스틱	미역죽⑤⑥	고칼슘두유⑤
점심	치킨마요덮밥①⑤⑥⑩ 미소장국 비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫ &소스⑤ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 저당주스
오후 간식	당근스틱, 떠먹는요거트②, 시리얼	생일케이크①②⑤⑥, 우유②	치즈주먹밥②⑤, 마시는요거트②	하우스감귤
열량 (kcal)	495	557	537	414
단백질 (g)	16	18	20	14
칼슘 (mg)	185	283	247	274

일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전 간식	양배추죽⑤⑥	양파스프②⑤⑥⑩, 데친브로콜리	잔멸치죽	근대죽⑤⑥	채소죽	치즈②
점심	쌀밥 달걀싹파국① 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ //오이사와무침 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 어묵탕 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	냉메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &타르소스①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	참외, 우유②	알감자버터구이②, 마시는요거트②	컵케익, 우유②	편고구마, 우유②	현미강정⑤, 미숫가루우유②⑤⑥	오렌지
열량 (kcal)	427	430	534	521	477	388
단백질 (g)	20	18	21	20	18	16
칼슘 (mg)	284	276	276	282	255	195

일자	13(월)	14(화)	15(수) - 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전 간식	단호박죽	치즈잡곡죽②	당근죽⑤⑥	녹두죽	 제헌절	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 달걀찜① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼계탕⑤ 적은밥 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 저당돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		김밥⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 단무지
오후 간식	멜론, 떠먹는요거트②	밥새우주먹밥⑤⑨, 매실차	수박, 우유②	편감자, 우유②		배
열량 (kcal)	356	438	359	467		301
단백질 (g)	16	15	16	22		13
칼슘 (mg)	251	201	249	318		222

일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) - 중복
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	양송이스프②⑤⑥⑩, 파프리카스틱	부추죽	현미찰쌀죽	옥수수죽	치즈②
점심	짜장밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국 닭강정 배추김치⑨ 수박	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	(//오이)참치비빔밥⑤⑥ 애호박새우젓국 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무채국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	영양닭죽⑤⑥⑫ 채소전⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	//오이스틱, 떠먹는요거트②, 시리얼	로제스파게티②⑥⑩⑫⑫⑫, 마시는요거트②	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	편단호박, 우유②	꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②	아오리사과
열량 (kcal)	415	495	574	420	456	314
단백질 (g)	18	23	23	18	18	13
칼슘 (mg)	321	287	286	312	207	144

일자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)
오전 간식	고구마죽	타락죽②	아욱죽⑤⑥	참깨죽	흑임자죽
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑫ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨	보리밥 북어미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	현미밥 수제미국⑥ 돈육참싹떡볶이 ⑤⑥⑩⑫⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자대파국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑫ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후 간식	바나나 우유②	간장비빔국수⑤⑥	복숭아⑩ 치즈②	편육수수, 우유②	미니핫도그①②⑤⑥⑩, 우유②
열량 (kcal)	479	440	348	505	504
단백질 (g)	18	17	16	21	21
칼슘 (mg)	288	159	237	316	331

원산지 표시안내	쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
	(죽, 누룽지) (두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산						가자미	
	국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		국내산	
									식육·어육 가공품							
	치킨	참치	함박스테이크	샌드위치 햄	훈제오리	떡갈비	돈가스	동그랑땡	너비아니	탕수육						
	닭고기: 국내산	다랑어: 원양산	쇠고기: 호주산	쇠고기: 돼지고기: 국내산	오리고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산						

▶ **하늘색**: 저염 식품관 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.

▶ **초록색**: 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▶ **노란색**: 초복으로 15일 점심 메뉴로 '삼계탕'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소.중.해**: 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색**: 이달의 채소 **오이**를 먹는 날

오이는 95%가 수분으로 구성되어 있으며, 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 식감으로 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취합니다. 오이는 풍부한 수분과 칼륨이 같증 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.



7월 유아 식단표



담당	원장

삼산1동어린이집

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

일자			1(수)			2(목)			3(금)			4(토)					
오전 간식			☆알레르기유발 22가지 식품 청경채죽⑤⑥			무죽, 오이스틱			미역죽⑤⑥			고칼슘두유⑤					
점심			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.			치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ 미소장국 비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨			수수밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫ &소스⑤ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨			샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 저당주스		
						당근스틱 떠먹는요거트②, 시리얼 <td colspan="3">생일케이크①②⑤⑥, 우유②</td> <td colspan="3">치즈주먹밥②⑤, 마시는요거트②</td> <td colspan="3">하우스감귤</td>			생일케이크①②⑤⑥, 우유②			치즈주먹밥②⑤, 마시는요거트②			하우스감귤		
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	713	23	209	788	25	314	779	28	304	571	18	336			

일자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
오전 간식	양배추죽⑤⑥	양파스프②⑤⑥⑫, 데친브로콜리	잔멸치죽	근대죽⑤⑥	채소죽	치즈②
점심	쌀밥 달걀샐러드① 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ //오이사와무침 깍두기⑨	채소볶음밥⑤⑥ 어묵탕 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	냉매밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨
오후 간식	참외 우유②	알감자버터구이②, 마시는요거트②	컵케익 우유②	찐고구마, 우유②	현미강정⑤, 미숫가루우유②⑤⑥	오렌지
열량 (kcal)	588	614	751	731	734	565
단백질 (g)	27	25	29	28	29	23
칼슘 (mg)	316	349	302	312	393	233

일자	13(월)	14(화)	15(수) - 초복	16(목)	17(금)	18(토)
오전 간식	단호박죽	치즈잡곡죽②	당근죽⑤⑥	녹두죽	 제헌절	고칼슘두유⑤
점심	쌀밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 달걀찜① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼계탕⑮ 적은밥 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부맑은국⑤⑥ 저당삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		김밥⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 단무지
오후 간식	멜론, 떠먹는요거트②	밥새우주먹밥⑤⑨, 매실차	수박, 우유②	찐감자, 우유②		배
열량 (kcal)	501	675	482	649		397
단백질 (g)	23	24	22	30		16
칼슘 (mg)	311	310	261	369		256

일자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토) - 중복
오전 간식	브로콜리죽⑤⑥	양송이스프②⑤⑥⑫, 파프리카스틱	부추죽	현미잡쌀죽	옥수수죽	치즈②
점심	짜장밥⑤⑥⑩⑫ 콩나물국 닭강정 배추김치⑨ 수박	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	(//오이)참치비빔밥⑤⑥ 애호박새우젓국 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 무쌈국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨	영양닭죽⑤⑥⑮ 채소전⑤⑥ 배추김치⑨
오후 간식	//오이스틱, 떠먹는요거트②, 시리얼	로제스파게티②⑥⑩⑫⑮, 마시는요거트②	꿀호떡①②⑤⑥, 우유②	찐단호박, 우유②	꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②	아오리사과
열량 (kcal)	591	714	814	576	654	451
단백질 (g)	26	33	33	24	26	19
칼슘 (mg)	280	366	319	358	242	155

일자	27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)		
오전 간식	고구마죽			타락죽②			아욱죽⑤⑥			참깨죽			흑임자죽		
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑭ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			보리밥 복어미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			현미밥 수제빳국⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑭ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 감자대파국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨		
	바나나 우유②			간장비빔국수⑤⑥			복숭아⑩ 치즈②			찐옥수수, 우유②			미니핫도그①②⑤⑥⑩ 우유②		
열량 (kcal)	668	25	322	598	24	191	503	23	298	707	29	365	705	29	387
단백질 (g)															
칼슘 (mg)															

원산지 표시안내	쌀	콩	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산				가자미	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산		☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	국내산	국내산	국내산	미국산	국내산
	식육·어육 가공품										
	치킨	참치	함박스테이크	샌드위치 햄	훈제오리	떡갈비	돈가스	동그랑땡	너비아니	탕수육	
닭고기: 국내산	다랑어: 원양산	쇠고기:호주산 돼지고기:국내산	쇠고기: 돼지고기:	오리고기: 국내산	돼지고기:국내 닭고기:국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기:	돼지고기:국내산 닭고기:국내산	돼지고기:		

- ▶ **하늘색** : 저염 식품관 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** : 초복으로 15일 점심 메뉴로 '삼계탕'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 오이 //를(을) 먹는 날
오이는 95%가 수분으로 구성되어 있으며, 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 식감으로 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취합니다. 오이는 풍부한 수분과 칼륨이 많고 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.



7월 영아 야간연장식 식단표



담당

원장

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼산1동어린이집

일자						1(수)			2(목)			3(금)			4(토)												
저녁	☆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.					쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 닭살간장조림⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쇠고기무밥⑤⑥⑬ &양념장⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨												
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	334	12	65	209	11	80	192	10	69	201	9	60												
일자			6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)			11(토)									
저녁	쌀밥 사골국⑬ 두부조림⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨					쌀밥 김국⑤⑥ 돈육살볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 브로콜리마요무침①⑤ 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨			연두부비빔밥⑤⑥ 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 제철과일 우유②									
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	195	9	43	199	11	70	235	11	64	230	9	82	233	11	32	313	12	223						
일자			13(월)			14(화)			15(수)			16(목)			17(금)			18(토)									
저녁	쌀밥 맑은무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨					쌀밥 열무된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 생선가스①②⑤⑥ &타르소스①②⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			 제헌절			게살양배추덮밥 ①⑤⑥⑧⑫⑬ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨									
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	235	10	56	229	11	97	255	10	35	205	11				67	253	11	58						
일자			20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)			25(토)									
저녁	쌀밥 설렁탕⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 연근흑임자무침①⑤ 배추김치⑨					쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 달콤마늘닭강정 ①⑤⑥⑬ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤ &볶음김치⑨ 새콤오이무침 깍두기⑨			쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑩⑬ 호박나물 깍두기⑨			후리가게주먹밥⑤⑥ 돼지고기채소볶음⑤⑥ ⑩ 배추김치⑨									
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	282	14	103	212	11	127	331	16	76	310	16	107	260	10	71	189	9	17						
일자			27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)												
저녁	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑫⑬ 과일샐러드⑤⑥ 배추김치⑨					쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 복쌈국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ &머스타드소스①⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 미역오이냉국 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 큰달걀찜① 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨												
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	260	13	91	224	11	74	220	11	42	235	9	31	232	13				53						
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		고등어		돈가스		떡갈비		생선가스		미트볼		너비아니		훈제오리													
		국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		동태:러시아산		돼지고기:		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		오리고기:국내산													



7월 유아 야간연장식 식단표


 담당 
원장

▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

삼산1동어린이집

일자			1(수)			2(목)			3(금)			4(토)									
저녁	☆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.						쌀밥 애호박새우젓국⑨ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 콩나물국⑤ 돈가스①⑤⑥⑩&소스⑤⑫ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쇠고기무밥⑤⑥⑬ &양념장⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 배추김치⑨					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	514	18	101	321	18	123	295	14	106	309	14	92						
	일자			6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)			11(토)		
	저녁	쌀밥 사골국⑬ 두부조림⑤⑥ 노각무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돈육살볶음⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 브로콜리마요무침①⑤ 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨			연두부비빔밥⑤⑥ 맑은호박국⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨			프렌치토스트①②⑤⑥ 제철과일 우유②				
열량 (kcal)		단백질 (g)	칼슘 (mg)	299	14	66	306	17	107	362	17	98	354	14	127	358	17	50	481	19	343
일자			13(월)			14(화)			15(수)			16(목)			17(금)			18(토)			
저녁		쌀밥 맑은무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 생선가스①②⑤⑥& 타르소스①②⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			 제헌절			게살양배추덮밥 ①⑤⑥⑧⑫⑬ 미트볼토마토소스조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨				
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	631	16	86	353	18	150	393	15	53	315				17	103	389	17	89
	일자			20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)			25(토)		
	저녁	쌀밥 설렁탕⑤⑥⑬ 치즈달걀찜①② 연근흑임자무침①⑤ 배추김치⑨			쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 달콤마늘닭강정 ①⑤⑥⑮ 불어육조림⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부부침⑤ &볶음김치⑨ 새콤오이무침 깍두기⑨			쌀밥 청경채된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑭ 호박나물 깍두기⑨			후리가게주먹밥⑤⑥ 돼지고기채소볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치⑨				
열량 (kcal)		단백질 (g)	칼슘 (mg)	434	21	158	326	17	195	509	23	116	477	25	165	400	16	109	290	15	27
일자			27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)						
저녁		쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑫⑬ 과일샐러드⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ &머스타드소스①⑤ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 미역오이냉국 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 콘달걀찜① 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨							
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	400	20	140	345	17	114	339	17	64	361	14	49	356	20				82
	원산지 표시안내	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기							
(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추		고춧가루		수입산		국내산											
국내산		국내산		국내산		국내산		■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산									
수산물		식육·어육 가공품																			
동태살		고등어		돈가스		떡갈비		생선가스		미트볼		너비아니									
		국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산 쇠고기:호주산		동태:러시아산		돼지고기:		돼지고기:국내산 닭고기:국내산		오리고기:국내산							