2026년 9월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 1-2세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 해맑은어린이집

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전 간식	※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 떡국, 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.	고칼슘두유⑤	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②	누룽지죽	**과일(바나나)**
점심		차조밥 순두부백탕⑤ **코다리살강정⑤⑥** 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기당면굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 배추(백)김치⑨ 오이미역냉국	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨	보리밥 맑은유붓국⑤⑥ (치즈②)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		아이스홍시	들기름막국수③⑤⑥	**찐감자**, 우유②	빵(치즈케이크), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)		450 / 28 / 285	411 / 16 / 178	433 / 20 / 301	507 / 19 / 336

일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전 간식	**과일(골드키위)**, 우유②	시리얼⑤&우유②	**채소스틱(오이)**, 떠먹는요거트②	당근스프②⑤⑥⑯	**과일(샤인머스캣)**, 마시는요거트②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩⑮ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 깍두기⑨ 미소장국	현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑨ 삼치구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤, (매실)차	빵(핫케이크①②⑤⑥), 저당주스	**찐고구마**, 우유②	물만두찜⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	461 / 21 / 467	521 / 20 / 334	531 / 20 / 194	428 / 19 / 363	357 / 17 / 208

일자	14(월)	15(화)	16(수) 열린급식	17(목)	18(금)
오전 간식	**과일(사과)**	**생과일바나나우유②**	**채소스틱(파프리카)**, 떠먹는요거트②	녹두죽	**과일(바나나)**
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추(백)김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추(백)김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추(백)김치⑨	보리밥 무챗국⑤⑥ 메추리알장조림⑤⑥⑯ 콘샐러드①⑤ 배추(백)김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추(백)김치⑨ 어묵탕
오후 간식	미니핫도그, 마시는요거트②	크림파스타	꼬마주먹밥⑤, (옥수수수염)차	**찐달걀①**, 우유②	빵(꽈배기), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	440 / 19 / 288	481 / 20 / 223	403 / 17 / 234	539 / 24 / 300	527 / 22 / 283

일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) - 대체 휴일	25(금) - 추석
오전 간식	**과일(배)**, 우유②	시리얼⑤&우유②	**채소스틱(당근)**, 떠먹는요거트②		
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨ 콩나물국		
오후 간식	쌀국수⑤⑥⑯	찹쌀유과⑤, (저당)식혜	푸실리파스타		
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	437 / 20 / 299	521 / 19 / 290	395 / 16 / 1857		

일자	28(월)	29(화)	30(수)
오전 간식	**과일(사과)**,우유②	고칼슘두유⑤	**채소스틱(오이)**, 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 안매운닭볶음탕 콩나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨	잡곡밥 (북어)미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑯⑱ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨ 호박된장국
오후 간식	어묵탕⑤⑥	안매운김치전⑤⑥⑨, (보리)차	볶음우동⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	386 / 22 / 338	414 / 17 / 257	485 / 18 / 174

☆**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.

원산지 표시안내

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

식육·어육 가공품

미트볼	떡갈비	김밥햄	탕수육	훈제오리	참치	샌드위치햄	동그랑땡	미니돈가스
돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산	오리고기:국산	다랑어:외국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산

▹ **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** : **추석**을 맞이하여 22일 오후간식으로 '찹쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **초록색** : **이달의 채소 숙주**를 먹는 날
녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방대사에 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.

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

2026년 9월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 3-5세 일반식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀　　원　명 : 해맑은어린이집

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전 간식	※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 떡국, 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.	고칼슘두유⑤	**채소스틱(당ㄱㄴ),** 떠먹는요거트②	누룽지죽	**과일(바나나)**
점심		차조밥 순두부백탕⑤ **코다리살강정⑤⑥** 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥 &양념장⑤⑥ 쇠고기당면굴소스볶음 ⑤⑥⑯⑱ 배추김치⑨ 오이미역냉국	기장밥 어묵국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 브로콜리무침 배추김치⑨	보리밥 맑은유붓국⑤⑥ (치즈②)떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑯ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식		아이스홍시	들기름막국수③⑤⑥	**찐감자,** 우유②	빵(치즈케이크), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)		626 / 39 / 352	584 / 23 / 198	596 / 27 / 342	692 / 25 / 398

일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전 간식	**과일(골드키위),** 우유②	시리얼⑤&우유②	**채소스틱(오이),** 떠먹는요거트②	당근스프②⑤⑥⑯	**과일(샤인머스캣),** 마시는요거트②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩⑮ 탕수육①⑤⑥⑩&소스⑤⑥ 깍두기⑨ 미소장국	현미밥 가쓰오우동국⑤⑥ 쇠고기콩나물볶음⑤⑥⑯ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 안매운김칫국⑨ 삼치구이⑤⑥ 새콤오이무침 깍두기⑨
오후 간식	치즈스틱①②⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤, (매실)차	빵(핫케이크①②⑤⑥), 저당주스	**찐고구마,** 우유②	물만두찜⑤⑥⑩ &양념장⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	639 / 29 / 297	726 / 28 / 376	769 / 28 / 222	589 / 26 / 438	502 / 23 / 244

일자	14(월)	15(화)	16(수) 열린 급식	17(목)	18(금)
오전 간식	**과일(사과)**	**생과일바나나우유②**	**채소스틱(파프리카),** 떠먹는요거트②	녹두죽	**과일(멜론)**
점심	쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 콩나물국⑤ 저당돼지불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨	보리밥 무챗국⑤⑥ 메추리알장조림⑤⑥⑯ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 어묵탕
오후 간식	미니핫도그, 마시는요거트②	크림파스타	꼬마주먹밥⑤, (옥수수수염)차	**찐달걀①,**우유②	빵(꽈배기), 우유②
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	629 / 26 / 367	673 / 28 / 256	572 / 23 / 283	760 / 34 / 340	741 / 31 / 314

일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목) - 대체 휴일	25(금) - 추석
오전 간식	**과일(배),** 우유②	시리얼⑤&우유②	**채소스틱(당근),** 떠먹는요거트②		
점심	쌀밥 배춧국⑤⑥ 고등어양념찜⑤⑥⑦ 가지나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑯ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 오이맛살마요무침 ①⑤⑥⑧⑫ 깍두기⑨ 콩나물국		
오후 간식	쌀국수⑤⑥⑯	찹쌀유과⑤, (저당)식혜	푸실리파스타		
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	602 / 28 / 339	726 / 26 / 309	560 / 22 / 209		

일자	28(월)	29(화)	30(수)
오전 간식	**과일(사과),** 우유②	고칼슘두유⑤	**채소스틱(오이),** 떠먹는요거트②
점심	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 안매운닭볶음탕 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 (북어)미역국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스②⑤⑥⑫⑯⑱ 미니돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 깍두기⑨ 호박된장국
오후 간식	어묵탕⑤⑥	안매운김치전⑤⑥⑨, (보리)차	볶음우동⑤⑥
열량(kcal) / 단백질(g) / 칼슘(mg)	524 / 30 / 399	571 / 22 / 309	699 / 25 / 193

☆**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.

원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)	콩 (두부, 콩비지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	
			배추	고춧가루	수입산	국내산				코다리	고등어
	국산	국산	국산	국산		☑한우 □육우 □젖소	국산	국산	국산	국산	국산

식육·어육 가공품								
미트볼	떡갈비	김밥햄	탕수육	훈제오리	참치	샌드위치햄	동그랑땡	미니돈가스
돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산	오리고기:국산	다랑어:외국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산

▹ **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** : **추석**을 맞이하여 22일 오후간식으로 '찹쌀유과,(저당)식혜'가 제공됩니다.
(식단 공지사항을 참고해주세요.)

▹ **초록색** : **이달의 채소 숙주**를 먹는 날
녹두의 싹을 내어 먹는 나물로, 섬유소가 풍부하고 열량이 낮으며 지방대사에 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.

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

2026년 9월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 1-2세 야간연장식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 해맑은어린이집

일자				1(화)			2(수)			3(목)			4(금)		
저녁	※ 떡국, 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.			쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 무챗국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 참나물전⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 저당돼지불고기⑤⑥⑯ 연근흑임자무침①⑤ 깍두기⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)		249	13	60	281	18	103	269	11	90	268	15	64
일자			7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)		
저녁			쌀밥 사골국⑯ 삼색달걀찜① 비빔만두⑤⑥⑩ 배추(백)김치⑨			쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈목살폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩& 소스⑤⑫ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추(백)김치⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	253	11	44	196	10	98	205	14	91	291	14	89	207	10	67
일자			14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)		
저녁			쌀밥 (쑥갓)어묵국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯& 소스⑤ 오이무침 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은감잣국⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 옥수수달걀전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨		
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	237	12	65	195	9	69	317	13	73	216	11	60	279	11	45
일자			21(월)			22(화)			23(수)			24(목)			25(금)		
저녁			쌀밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥ 배추(백)김치⑨			쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 배추(백)김치⑨								
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	334	13	86	219	9	54	297	12	168						
일자			28(월)			29(화)			30(수)								
저녁			쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 무생채 배추(백)김치⑨			쌀밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 호박나물 배추(백)김치⑨			쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨								
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	225	12	57	254	12	48	236	10	81						

☆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.

원산지 표시안내	쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	수입산	국내산			
	국산	국산	국산	국산		☑한우 ☐육우 ☐젖소	국산	국산	국산
	수산물	식육·어육 가공품							
	코다리	베이컨	돈가스	훈제오리	함박스테이크	치킨가스	미트볼	완자	
	국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산	오리고기:국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	닭고기:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산	

2026년 9월

부평구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만 3-5세 야간연장식 식단표

▹ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 해맑은어린이집

일자		1(화)			2(수)			3(목)			4(금)		
저녁	※ 떡국, 만둣국, 수제빗국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.	쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 채소달걀말이①⑤ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 무챗국⑤⑥ 코다리양념찜⑤⑥ 참나물전⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 저당돼지불고기⑤⑥⑯ 연근흑임자무침①⑤ 깍두기⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)		384			433			415			412		
단백질(g)			21			27			18			23	
칼슘(mg)				92			158			138			99

일자	7(월)			8(화)			9(수)			10(목)			11(금)		
저녁	쌀밥 사골국⑯ 삼색달걀찜① 비빔만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨			쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈목살폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은두붓국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 모둠버섯국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑫ 브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧⑫ 배추김치⑨			쌀밥 열무된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑤⑥⑯ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	389			301			316			447			315		
단백질(g)		16			15			22			22			15	
칼슘(mg)			67			105			140			137			103

일자	14(월)			15(화)			16(수)			17(목)			18(금)		
저녁	쌀밥 (쑥갓)어묵국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑯&소스⑤ 오이무침 배추김치⑨			쌀밥 맑은감잣국⑤⑥ 달걀버섯장조림①⑤⑥ 근대된장무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 김국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 두부된장국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기탕국⑤⑥⑯ 옥수수달걀전①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	364			301			487			332			429		
단백질(g)		18			14			20			17			16	
칼슘(mg)			100			108			112			93			69

일자	21(월)			22(화)			23(수)			24(목)			25(금)		
저녁	쌀밥 달걀국① 안매운마파두부⑤⑥⑩ 춘권튀김⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 안매운김칫국⑨ 돈목살구이⑩ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 완자조림⑤⑥⑩ 콘치즈구이①②⑤ 배추김치⑨								
열량(kcal)	514			337			458								
단백질(g)		20			14			19							
칼슘(mg)			132			83			258						

일자	28(월)			29(화)			30(수)		
저녁	쌀밥 만둣국⑤⑥⑩ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 무생채 배추김치⑨			쌀밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 채소달걀찜① 호박나물 배추김치⑨			쌀밥 맑은버섯국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨		
열량(kcal)	346			391			364		
단백질(g)		19			18			15	
칼슘(mg)			87			74			125

☆**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.

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

수산물	식육·어육 가공품						
코다리	베이컨	돈가스	훈제오리	함박스테이크	치킨가스	미트볼	완자
국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산	오리고기:국산	돼지고기:국산 쇠고기:국산	닭고기:국산	돼지고기:국산	돼지고기:국산