



# 만 3~5세 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 인천산상경찰서어린이집

일자	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)				
오전 간식	아욱죽 <sup>⑤⑥</sup> , 배			누룽지죽, 사과						채소죽, 당근			참깨죽, 파프리카				
점심	쌀밥 팽이된장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육양배추볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 오이무침 깍두기 <sup>⑨</sup>			기장밥 닭살미역국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 두부조림 <sup>⑤⑥</sup> 브로콜리무침 배추김치 <sup>⑨</sup>						보리밥 황태뽕국 <sup>⑤⑥</sup> 달걀말이 <sup>①⑤</sup> 시금치나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			현미밥 콩나물국 <sup>⑤</sup> 쇠불고기 <sup>⑤⑥⑬</sup> 김구이 배추김치 <sup>⑨</sup>				
오후 간식	치즈스틱 <sup>②⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>			크로와상 <sup>②⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>						찐단호박, 우유 <sup>②</sup>			미니우동 <sup>⑤⑥</sup> , 마시는요거트 <sup>②</sup>				
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	623	24	353	739				28	357	601	24	328	655	26	278
일자	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)				
오전 간식	참치죽, 바나나			브로콜리죽 <sup>⑤⑥</sup> , 오이			버섯죽 <sup>⑤⑥</sup> , 참외			녹두죽, 당근			청경채죽 <sup>⑤⑥</sup> , 파인애플				
점심	쌀밥 안매운김치국 <sup>⑨</sup> 닭다리살소금구이 <sup>⑬</sup> 알감자조림 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>			수수밥 아욱된장국 <sup>⑤⑥</sup> 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드 <sup>①⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			삼색나물비빔밥 <sup>⑤⑥</sup> 장국 제육볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup> 김자반			차조밥 맑은배춧국 <sup>⑤⑥</sup> 차돌박이숙주볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 참나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>			흑미밥 돈육시래기된장국 <sup>⑤⑥⑩</sup> 두부부침 <sup>⑤&amp;양념장⑤⑥</sup> 무채나물 배추김치 <sup>⑨</sup>				
오후 간식	시리얼 & 우유 <sup>②</sup>			김가루죽 <sup>⑤⑥</sup> , 고칼슘두유 <sup>⑤</sup>			가지토마토스파게티 <sup>⑥⑩⑬</sup> , 마시는요거트 <sup>②</sup>			구운 달걀 <sup>①</sup> , 우유 <sup>②</sup>			곡물강정, 고칼슘두유 <sup>⑤</sup>				
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	600	25	307	780	27	316	645	29	324	774	33	369	809	30	255
일자	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)				
오전 간식	부추죽, 배			찹쌀죽, 오이			얼갈이죽, 파프리카			누룽지죽, 사과			양파죽, 메론				
점심	쌀밥 얼갈이된장국 <sup>⑤⑥</sup> 메추리알장조림 <sup>①⑤⑥</sup> 열무나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			기장밥 수제뺏국 <sup>⑥</sup> 가자미구이 <sup>⑤⑥</sup> 상추무침 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>			카레라이스 <sup>②⑤⑥⑬⑭⑯</sup> 계란국 군만두 <sup>①⑥⑩</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup> 연두부			잡곡밥 미소장국 <sup>⑤⑥</sup> 돈육 찰스테이크 <sup>⑤⑥⑬</sup> 버섯볶음 <sup>⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			흑미밥 우동국 <sup>⑤⑥</sup> 당면찜닭 <sup>⑤⑥⑬</sup> 숙주나물무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>				
오후 간식	모듬어묵탕 <sup>⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>			채소전 <sup>⑤⑥</sup> , 떠먹는요거트 <sup>②</sup>			들기름막국수 <sup>③⑤⑥</sup> , 마시는요거트 <sup>②</sup>			찐감자, 우유 <sup>②</sup>			외플 <sup>①②⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>				
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	582	23	435	691	26	263	785	26	309	672	24	351	685	28	231
일자	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)				
오전 간식	시금치죽 <sup>⑤⑥</sup> , 자른 포도			당근죽 <sup>⑤⑥</sup> , 오이			근대죽 <sup>⑤⑥</sup> , 사과			계살죽 <sup>①⑤⑥⑧⑫</sup> , 당근			브로콜리죽 <sup>⑤⑥</sup> , 바나나				
점심	쌀밥 미역국 <sup>⑤⑥</sup> 콩나물불고기 <sup>⑤⑥⑩</sup> 양배추나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>			기장밥 쇠고기뭇국 <sup>⑤⑥⑬</sup> 삼색달걀찜 <sup>①</sup> 청포묵무침 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			쌀밥 미역국 <sup>⑤⑥</sup> 돈가스 <sup>①②⑤⑥⑩&amp;소스⑫</sup> 감자샐러드 <sup>①⑤</sup> 배추김치			현미밥 맑은유부국 <sup>⑤⑥</sup> 순살닭볶음탕 <sup>⑤⑥⑬</sup> 김자반 <sup>⑤</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			차조밥 싹파된장국 <sup>⑤⑥</sup> 삼치양념찜 <sup>⑤⑥</sup> 청경채나물 <sup>⑤⑥</sup> 깍두기 <sup>⑨</sup>				
오후 간식	두부텐더 <sup>⑤⑥⑬</sup> , 우유 <sup>②</sup>			꼬마주먹밥, 마시는요거트 <sup>②</sup>			케이크 <sup>①②⑤⑥</sup> , 우유 <sup>②</sup>			찐고구마, 우유 <sup>②</sup>			푸실리파스타 <sup>⑤⑥⑫</sup> , 마시는요거트 <sup>②</sup>				
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	584	24	324	693	29	331	730	19	236	699	32	388	587	26	270
일자	29(월)			30(화)			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달고기, 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, 수제뺏국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.										
오전 간식	얼갈이죽 <sup>⑤⑥</sup> , 방울토마토			잔말치죽, 파프리카													
점심	쌀밥 사각어묵국 <sup>⑤⑥</sup> 저당쇠고기장조림 <sup>⑤⑥⑬</sup> 오이나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>			잡곡밥 호박된장국 <sup>⑤⑥</sup> 제육볶음 <sup>⑤⑥⑩</sup> 가지나물 <sup>⑤⑥</sup> 배추김치 <sup>⑨</sup>													
오후 간식	과일우유화채 <sup>②</sup>			감자샐러드 <sup>①⑤</sup> , 마시는요거트 <sup>②</sup>													
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	586	24	310	604	26	264									
원산지 표시안내	쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	식육·어육 가공품		수산물					
	(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	국내산				미트볼	가자미	삼치				
	국내산		국내산		국내산	국내산	한우	국산	국산	국산	돼지고기:국산 닭고기:국산	미국산	국산				

- ▶ **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.
- ▶ **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.



# 만 12개월~2세 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 인천산성경찰서어린이집

일자	1(월)			2(화)			3(수)			4(목)			5(금)				
오전 간식	아욱죽⑤⑥, 배			누룽지죽, 사과			 지방선거			채소죽, 당근			참깨죽, 파프리카				
점심	쌀밥 팥이된장국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨			기장밥 닭살미역국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨						보리밥 황태뽕국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨			현미밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 김구이 배추김치⑨				
오후 간식	치즈스틱②⑤⑥, 우유②			크로와상②⑤⑥, 우유②						찐단호박, 우유②			미니우동⑤⑥, 마시는요거트②				
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	451	17	308	526				20	311	436	17	292	453	19	233
일자	8(월)			9(화)			10(수)			11(목)			12(금)				
오전 간식	참치죽, 바나나			브로콜리죽⑤⑥, 오이			버섯죽⑤⑥, 참외			녹두죽, 당근			청경채죽⑤⑥, 파인애플				
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 닭다리살소금구이⑬ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 아욱된장국⑤⑥ 미트볼채소볶음 ①②⑤⑥⑩⑬ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨			삼색나물비빔밥⑤⑥ 장국 제육볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 김자반			차조밥 맑은배추국⑤⑥ 차돌박이숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			흑미밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 두부부침⑤&양념장⑤⑥ 무채나물 배추김치⑨				
오후 간식	시리얼 & 우유②			김가루주먹밥⑤⑥, 고칼슘두유⑤			가지토마토스파게티⑥⑩⑫, 마시는요거트② 0세: 간장비빔국수, 마시는요거트②			구운 달걀①, 우유②			곡물강정, 고칼슘두유⑤				
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	435	18	279	550	20	261	450	21	260	548	23	319	569	21	221
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	482	20	223	482	20	223	482	20	223	482	20	223	482	20	223
일자	15(월)			16(화)			17(수)			18(목)			19(금)				
오전 간식	부추죽, 배			참쌀죽, 오이			얼갈이죽, 파프리카			누룽지죽, 사과			양파죽, 메론				
점심	쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨			기장밥 수제빫국⑥ 가자미구이⑤⑥ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨			카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭ 계란국 군만두①⑥⑩ 깍두기⑨ 연두부			잡곡밥 미소장국⑤⑥ 돈육 찹스테이크⑤⑥⑫ 버섯볶음⑤ 배추김치⑨			흑미밥 우동국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨				
오후 간식	모듬어묵탕⑤⑥, 우유②			채소전⑤⑥, 떠먹는요거트②			들기름막국수③⑤⑥, 마시는요거트②			찐감자, 우유②			와플①②⑤⑥, 우유②				
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	424	17	362	480	19	220	541	18	250	482	17	307	476	20	199
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	480	19	220	480	19	220	480	19	220	480	19	220	480	19	220
일자	22(월)			23(화)			24(수)			25(목)			26(금)				
오전 간식	시금치죽⑤⑥, 자른 포도			당근죽⑤⑥, 오이			근대죽⑤⑥, 사과			게살죽①⑤⑥⑧⑫, 당근			브로콜리죽⑤⑥, 바나나				
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 콩나물불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			기장밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 삼색달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 감자샐러드①⑤ 배추김치			현미밥 맑은유부국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 김자반⑤ 배추김치⑨			차조밥 실파된장국⑤⑥ 삼치양념찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후 간식	두부텐더⑤⑥⑬, 우유②			꼬마주먹밥, 마시는요거트②			케이크①②⑤⑥, 우유②			찐고구마, 우유②			푸실리파스타⑤⑥⑫, 마시는요거트②				
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	425	18	289	482	20	265	557	18	283	500	23	331	413	19	225
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	425	18	289	482	20	265	557	18	283	500	23	331	413	19	225
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	436	19	226	436	19	226	436	19	226	436	19	226	436	19	226
일자	29(월)			30(화)			☆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), 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 3-5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 단토국, 수제빫국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.										
오전 간식	얼갈이죽⑤⑥, 방울토마토			잔멸치죽, 파프리카													
점심	쌀밥 사각어묵국⑤⑥ 저당쇠고기장조림⑤⑥⑬ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 호박된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨													
오후 간식	과일우유화채②			감자샐러드①⑤, 마시는요거트②													
영량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)	381	15	201	424	18	221									
원산지 표시안내	쌀 (죽, 누룽지)		콩 (두부, 콩비지)		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		식육-어육 가공품		수산물		
	국내산		국내산		국내산		국내산		한우		국산		국산		돼지고기:국산 닭고기:국산		
	국내산		국내산		국내산		국내산		한우		국산		국산		미국산 국산		

- ▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 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.
- ▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!
- ▶ **초록색** : 이달의 채소 가지 (를) 먹는 날  
보라색 겉껍질과 부드러운 식감이 특징이며, 국내에서는 나물류의 요리에 사용됩니다. 가지에는 수분과 칼륨이 다량 함유되어 있어 이뇨 작용을 촉진하여 노폐물 배출에 도움을 주는 채소입니다.