



만 3~5세 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 인천삼산경찰서어린이집

일자			1(수)			2(목)			3(금)		
오전 간식			청경채죽⑤⑥, //오이			무죽, 사과			미역죽⑤⑥, 배		
점심			치킨마요덮밥①⑤⑥⑩ 장국 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 김자반			흑미밥 배춧국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨		
오후 간식			잔치국수, 마시는 요거트②			구운 달걀①, 우유②			치즈주먹밥②⑤, 마시는요거트②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	693	24	218	656	29	375	779	28	304

일자			6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)		
오전 간식			양배추죽⑤⑥, 바나나			양파죽, 파프리카			잔멸치죽, 파인애플			근대죽⑤⑥, 🍆오이			채소죽, 참외		
점심			쌀밥 달걀살판국① 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨			차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 치킨가스⑤⑥⑩&소스①⑤ 🍆오이사와무침 깍두기⑨			채소볶음밥⑤⑥ 계란국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 김자반			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식			어묵탕⑤⑥, 우유②			알감자버터구이②, 마시는요거트②			크로와상②⑤⑥, 우유②			찐 단호박, 우유②			현미강정⑤, 마시는요거트②		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	588	27	316	732	23	375	751	29	302	731	28	312	630	26	290

일자	13(월)			14(화)			15(수) - 초복			16(목)			17(금)				
오전 간식	단호박죽, 멜론			치즈잡곡죽②, //오이			당근죽⑤⑥, 사과			녹두죽, 파프리카			 제헌절				
점심	쌀밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			보리밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 닭살묵국⑤⑥⑩ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 유부맑은국⑤⑥ 저당돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨							
오후 간식	곡물식빵②⑤⑥ & 잼, 마시는요거트②			밥새우주먹밥⑤⑨, 마시는요거트②			수박우유화채②			찐감자, 우유②							
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	514	23	261	719	29	451	482	22	262	649				30	369



제헌절

일자		20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)			
오전 간식		아욱죽⑤⑥, 배			양송이버섯죽⑤⑥, 파프리카			부추죽,  오이			현미참쌀죽, 바나나			누룽지죽, 참외			
점심		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 생선가스⑤⑥ &소스①⑤ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 무채국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨			
오후 간식		물만두찜⑤⑥⑩, 치즈②			로제스파게티②⑥⑩⑬⑮, 마시는요거트②			케이크①②⑤⑥, 우유②			찐 고구마, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②			
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	510	23	308	708	33	357	814	33	319	576	24	358	654	26	242

일자	27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)				
오전 간식	고구마죽, 방울토마토			당근죽⑤⑥, 파인애플			브로콜리죽⑤⑥, //오이			참깨죽, 사과			흑임자죽, 당근				
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			보리밥 북어미역국⑤⑥ 미트볼채소볶음②⑤⑥⑩⑬ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑮ 계란국 새우튀김②⑤⑥⑨ &소스①②⑤ 배추김치⑨ 연두부			현미밥 수제빳국⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 감자대파국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨				
오후 간식	과일샐러드, 우유②			간장비빔국수⑤⑥ 마시는요거트②			쌀과자, 우유②			구운 달걀①, 우유②			단호박 휘낭시에⑤⑥, 우유②				
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	668	25	322	649	26	236	692	23	220	707	29	365	705	29	387

원산지 표시안내	쌀	콩	배추(백)김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	식육·어육 가공품						
	(죽, 누룽지)	(두부, 콩비지)	배추	고춧가루	국내산			치킨가스	생선가스	참치	함박스테이크	떡갈비	동그랑땡	너비아니
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우			닭고기 :국산	명태 :러시아산	다랑어 :태평양산	쇠고기:국산 돼지고기:국산	돼지고기 :국산	돼지고기 :국산	돼지고기 :국산

- ▶ **하늘색** : 매주 수요일 점심은 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** : **초복**으로 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 많을 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민 C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.



만 12개월~2세 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : 인천산성경찰서어린이집

일자				1(수)			2(목)			3(금)													
오전 간식				☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮달고나, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲자 ※ 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.						청경채죽⑤⑥, //오이			무죽, 사과			미역죽⑤⑥, 배							
점심				치킨마요덮밥①⑤⑥⑩ 장국 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 김자반						흑미밥 배춧국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑩ &소스⑤ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨										
오후 간식				잔치국수, 마시는 요거트②						구운 달걀①, 우유②			치즈주먹밥②⑤, 마시는요거트②										
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)		482	18	191		414	21	322		537	20	247									
일자				6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)							
오전 간식				양배추죽⑤⑥, 바나나			양파죽, 파프리카			잔멸치죽, 파인애플			근대죽⑤⑥, //오이			채소죽, 참외							
점심				쌀밥 달걀싹파국① 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨			차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 치킨가스⑤⑥⑩&소스①⑤ //오이사과무침 깍두기⑨			채소볶음밥⑤⑥ 계란국① 떡갈비조림⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨ 김자반			잡곡밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 애호박나물 배추김치⑨			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후 간식				어묵탕⑤⑥, 우유②			알감자버터구이②, 마시는요거트②			크로와상②⑤⑥, 우유②			찐 단호박, 우유②			현미강정⑤, 마시는요거트②							
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)		427	20	284		507	18	293		534	21	276		521	20	282		441	19	238	
일자				13(월)			14(화)			15(수) - 초복			16(목)			17(금)							
오전 간식				단호박죽, 멜론			치즈잡곡죽②, //오이			당근죽⑤⑥, 사과			녹두죽, 파프리카			 제헌절							
점심				쌀밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 달걀찜① 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			보리밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 달걀국수⑤⑥⑩ 동그랑땡전⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 유부맑은국⑤⑥ 저당돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨										
오후 간식				곡물식빵②⑤⑥ & 잼, 마시는요거트②			밥새우주먹밥⑤⑨, 마시는요거트②			수박우유화채②			찐 감자, 우유②										
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)		365	17	219		499	21	343		314	15	170		467	22	318					
일자				20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)							
오전 간식				아욱죽⑤⑥, 배			양송이버섯죽⑤⑥, 파프리카			부추죽, //오이			현미잡쌀죽, 바나나			누룽지죽, 참외							
점심				쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추찜&저염참장⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 미역국⑤⑥ 생선가스⑤⑥ &소스①⑤ 감자샐러드①⑤ 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기매추리알조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 무척국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨							
오후 간식				물만두찜⑤⑥⑩, 치즈②			로제스파게티②⑥⑩⑫⑮, 마시는요거트② 0세: 잔치국수, 마시는요거트②			케이이크①②⑤⑥, 우유② 0세: 치아바타②⑤⑥, 우유②			찐 고구마, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②							
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)		353	17	244		460 469	21 22	232 312		574 550	23 19	286 282		420	18	312		456	18	207	
일자				27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)							
오전 간식				고구마죽, 방울토마토			당근죽⑤⑥, 파인애플			브로콜리죽⑤⑥, //오이			참깨죽, 사과			흑임자죽, 당근							
점심				쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			보리밥 북어미역국⑤⑥ 미트볼채소볶음②⑤⑥⑩⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑮ 계란국 새우튀김②⑤⑥⑨ &소스①②⑤ 배추김치⑨ 연두부			현미밥 수제비국⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 감자대파국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑤ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨							
오후 간식				과일샐러드, 우유②			간장비빔국수⑤⑥ 마시는요거트②			쌀과자, 우유②			구운 달걀①, 우유②			단호박 휘낭시에⑤⑥, 우유②							
열량 (kcal)	탄백질 (g)	칼슘 (mg)		479	18	288		483	19	205		481	17	192		505	21	316		504	21	331	
원산지 표시안내				쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		식육·어육 가공품							
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	국내산	치킨가스					생선가스	참치	함박스테이크	떡갈비	동그랑땡	너비아니		
				국내산		국내산		국내산	국내산	한우		국내산	국내산	닭고기 : 국내산	명태 : 러시아산	다랑어 : 태평양산	쇠고기 : 국내산 : 닭고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산			

▶ **하늘색** : 매주 수요일 점심은 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▶ **초록색** : 이달의 **채소 오이** //를(을) 먹는 날

▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

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

▶ **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!