

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 조리하여야 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℃/어류 85℃)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 미역국 ⑤⑥⑬ 닭살양념구이 ⑤⑥⑮ 애호박나물 배추(백)김치 ⑨		쌀밥 들깨미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 콩나물잡채 ⑤⑥⑩ 배추(백)김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈가스 ①②⑤⑥⑩ &소스 ⑤⑫ 감자샐러드 ①⑤ 배추(백)김치 ⑨		오므라이스 ①⑤⑩⑫⑬ 햄박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑬ &소스 ⑤ 코울슬로 ①⑤ 깍두기 ⑨		짜장면 ⑤⑥⑩⑮ (또는 밥) 새우크림소스볶음 ②⑤⑨ 양상추과일샐러드 ⑤⑥ 단무지		볶음밥·주먹밥·덮밥·김밥 (모든 종류 가능) 음료 또는 과일									
	오후 간식			빵(생일케이크 ①②⑤⑥), 우유 ②													빵 ①②⑤⑥, 우유 ② 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	7일	점심	고등어구이
	11일	점심	새우튀김&소스
	16일	점심	저당삼치조림
	24일	점심	가자미구이
	29일	점심	새우크림소스볶음
스프대체	2일	오전간식	양파스프
	16일	오전간식	양송이스프
	30일	오전간식	치즈스프
메뉴대체	2일	점심	동태살조림
	3일	오후간식	쌀국수
	10일	점심	닭살부추무침
	10일	오후간식	미숫가루우유
	11일	점심	냉매밀국수
	18일	점심	김밥
	20일	오후간식	로제스파게티
	30일	점심	수제비국
	30일	점심	수제비국

※ 기타 문의사항: 영양팀(☎070-4814-6144)



만 1~2세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : ○○○어린이집

일자		1(수)			2(목)			3(금)			4(토)																																
오전 간식		☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑩			과일(자두), 마시는요거트②			고칼슘두유⑤																													
점심		치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ 비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨			흑미밥 배춧국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑬ &소스⑤ 코울슬로①⑤ 배추(백)김치⑨			샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 저당주스																																
오후 간식		치즈주먹밥②⑤, (보리)차			구운(찐)달걀①, 우유②			쌀국수⑤⑥⑩			과일(하우스감귤)																																
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	533	18	219	448	23	384	471	20	189	414	14	274																													
일자		6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)			11(토)																										
오전 간식		과일(골드키위), 떠먹는요거트②			고칼슘두유⑤			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			근대죽⑤⑥			과일(참외)			치즈②																										
점심		쌀밥 달걀찜국① 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추(백)김치⑨			차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ //오이사과무침 깍두기⑨			채소볶음밥⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑬ 배추(백)김치⑨ 계란국			쌀밥 미역국⑤⑥⑩ 달걀양념구이⑤⑥⑮ 애호박나물 배추(백)김치⑨			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 달걀부추무침⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			냉메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨																										
오후 간식		어묵탕⑤⑥			알감자버터구이②, (동글레)차			빵(우유구겔호프①②⑤ (6), 수박주스			생일케이크 우유②			현미강정⑤, 미숫가루우유②⑤⑥			과일(오렌지)																										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	367	21	245	397	17	230	463	18	185	521	20	282	427	17	251	388	16	195																							
일자		13(월)			14(화)			15(수) - 초복			16(목)			17(금)			18(토)																										
오전 간식		과일(멜론)			시리얼⑤&우유②			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			양송이스프②⑤⑥⑩			 제헌절			고칼슘두유⑤																										
점심		쌀밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 달걀찜① 얼무나물⑤⑥ 배추(백)김치⑨			보리밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 달걀뚝국⑤⑥⑮ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추(백)김치⑨			차조밥 유부맑은국⑤⑥ 저당삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨						김밥⑤⑩⑬ 미소장국⑤⑥ 단무지																										
오후 간식		빵(식빵①②⑤⑥), 우유②			밥새우죽먹밥⑤⑨, (매실)차			수박우유화채②			찐감자, 우유②						과일(복숭아⑩)																										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	454	20	348	541	19	382	322	17	284	426	22				303	442	21	373	301	13	222																				
일자		20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)			25(토) - 중복																										
오전 간식		과일(골드키위)			고칼슘두유⑤			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②			현미참쌀죽			과일(메론)			치즈②																										
점심		쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			(//오이)참치비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추(백)김치⑨ (국 또는 차)			기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 무쌈국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추(백)김치⑨			영양탕죽⑤⑥⑮ 채소전⑤⑥ 배추(백)김치⑨																										
오후 간식		로제스파게티②⑥⑩⑫⑮, 마시는요거트②			물만두찜⑤⑥⑩,보리차			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 과채주스			찐단호박, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②			과일(아오리사과)																										
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	420	20	234	400	19	242	521	22	224	420	18	312	395	16	207	314	13	144																							
일자		27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)																													
오전 간식		과일(수박), 우유②			시리얼⑤&우유			//채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			치즈스프②⑤⑥⑩			과일(바나나⑩)																													
점심		쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 새송이버섯볶음⑤ 배추(백)김치⑨			보리밥 북어미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 배추(백)김치⑨ 계란국			현미밥 수제빫국⑥ 돈육찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추(백)김치⑨			잡곡밥 감자대파국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨			※ 파란색 메뉴는 만 3~5세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만둣국, 수제빫국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.																										
오후 간식		치즈토마토샐러드 ②⑤⑥⑫			간장비빔국수⑤⑥			냉모밀			편육수수, 우유②			빵(미니핫도그①②⑤⑥⑩), 우유②																													
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	427	19	349	475	19	296	476	18	238	514	22	394	446	19	287																										
원산지 표시안내		쌀		콩		배추(백)김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기		수산물																											
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산	국내산							동태살	고등어																										
		국내		국내		국내	국내			□한우 □육우 □젓소		국내		국내		국내	국내																										
		식육·어육 가공품																																									
		치킨		참치		함박스테이크		샌드위치 햄		훈제오리		떡갈비		돈가스		동그랑땡		김밥 햄		너비아니		탕수육																					
		닭고기:국내		다량어:국내		쇠고기:국내 돼지고기:국내		쇠고기:국내 돼지고기:국내		오리고기:국내		쇠고기:국내 돼지고기:국내		돼지고기:국내		돼지고기:국내		쇠고기:국내 돼지고기:국내		쇠고기:국내 돼지고기:국내		돼지고기:국내																					
▶ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.																						▶ 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 가득 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.																					
▶ 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.)																																											
▶ 소중해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!																																											

- ▶ **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 가득 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.



만 3~5세 일반식 식단표



▶ 식단 작성자 : 부평구어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀

원 명 : ○○○어린이집

일자			1(수)			2(목)			3(금)			4(토)								
오전 간식			☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧계, 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.			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			양파스프②⑤⑥⑩			과일(자두), 마시는요거트②			고칼슘두유⑤					
점심			치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ 비빔만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨			흑미밥 배춧국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 우동국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫ &소스⑤ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨			샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ 황도그린샐러드⑤⑥⑪ 저당주스								
오후 간식			치즈주먹밥②⑤, (보리)차			구운(찐)달걀①, 우유②			쌀국수⑤⑥⑩			과일(하우스감귤)								
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	772	24	261	708	32	471	677	28	216	571	18	336						
일자			6(월)			7(화)			8(수)			9(목)			10(금)			11(토)		
오전 간식			과일(골드키위), 떠먹는요거트②			고칼슘두유⑤			채소스틱(데친브로콜리), 떠먹는요거트②			근대죽⑤⑥			과일(참외)			치즈②		
점심			쌀밥 달걀실팍국① 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨			차조밥 모듬버섯국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ //오이사과무침 깍두기⑨			채소볶음밥⑤⑥ 떡갈비조림⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 계란국			쌀밥 미역국⑤⑥⑩ 닭살양념구이⑤⑥⑮ 애호박나물 배추(백)김치⑨			기장밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살부추무침⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			냉메밀국수③⑤⑥ 새우튀김①⑤⑥⑨ &(타르)소스①②⑤ 깍두기⑨		
오후 간식			어묵탕⑤⑥			알감자버터구이②, (동글레)차			빵(우유구겔호프①②⑤ (6), 수박주스			생일케이크 우유②			현미강정⑤, 미숫가루우유②⑤⑥			과일(오렌지)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	516	29	301	543	23	268	665	25	210	731	28	312	657	26	387	565	23	233
일자			13(월)			14(화)			15(수) - 초복			16(목)			17(금)			18(토)		
오전 간식			과일(멜론)			시리얼⑤&우유②			채소스틱(당근), 떠먹는요거트②			양송이스프②⑤⑥⑩						고칼슘두유⑤		
점심			쌀밥 안매운순두부찌개 ①⑤⑥⑨ 달걀찜① 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨			보리밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 닭살묵국⑤⑥⑮ 동그랑땡전 ①⑤⑥⑩ 도토리묵무침 ⑤⑥ 배추김치⑨			차조밥 유부맑은국⑤⑥ 저당삼치조림⑤⑥ 숙주나물무침⑤⑥ 깍두기⑨						김밥⑤⑩⑫ 미소장국⑤⑥ 단무지		
오후 간식			빵(식빵①②⑤⑥), 우유②			밥새우주먹밥⑤⑨, (매실)차			수박우유화채②			찐감자, 우유②						과일(복숭아⑩)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	629	28	413	757	27	466	447	24	362	607	32	390	611	29	453	397	16	256
일자			20(월)			21(화)			22(수)			23(목)			24(금)			25(토) - 중복		
오전 간식			과일(골드키위)			고칼슘두유⑤			채소스틱(파프리카), 떠먹는요거트②			현미참쌀죽			과일(멜론)			치즈②		
점심			쌀밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨			잡곡밥 어묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 양배추찜&저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨			(//오이)참치비빔밥⑤⑥ 두부강정⑤⑥⑫ 배추김치⑨			기장밥 콩나물국⑤ 쇠고기메추리알조림 ①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨			수수밥 무채국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨			영양닭죽⑤⑥⑮ 채소전⑤⑥ 배추김치⑨		
오후 간식			로제스파게티②⑥⑩⑫⑮, 마시는요거트②			물만두찜⑤⑥⑩보리차			빵(꿀호떡①②⑤⑥), 과채주스			찐단호박, 우유②			꼬마주먹밥⑤, 마시는요거트②			과일(아오리사과)		
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	598	28	285	549	27	287	754	31	269	576	24	358	560	23	243	451	19	155
일자			27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)					
오전 간식			과일(수박), 우유②			시리얼⑤&우유② 또는 타락죽②			//채소스틱(오이), 떠먹는요거트②			치즈스프②⑤⑥⑩			과일(바나나⑩)					
점심			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑫ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨			보리밥 북어미역국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			짜장밥⑤⑥⑩⑮ 새우크림소스볶음②⑤⑨ 배추김치⑨ 계란국			현미밥 수제빻국⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			잡곡밥 감자대팍국⑤⑥ 닭가슴살간장조림⑤⑥⑮ 양상추샐러드⑤⑥⑫ 깍두기⑨			※ 파란색 메뉴는 만 1~2세와 구분하여 제공해야 합니다. ※ 만둣국, 수제빻국 등이 제공될 시에는 밥량을 조절하여 배식해주세요.		
오후 간식			치즈토마토샐러드 ②⑤⑥⑫			간장비빔국수⑤⑥			냉모밀			찐육수수, 우유②			빵(미니핫도그①②⑤⑥⑩), 우유②					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	587	26	415	655	27	319	685	25	290	720	31	484	616	26	320			
원산지 표시안내			쌀		콩		배추김치		쇠고기				돼지고기		닭고기		오리고기		수산물	
			(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		배추	고춧가루	수입산		국내산								동태살	고등어
			국내	국내	국내	국내			□한우 □육우 □젓소		국내	국내	국내	국내	국내	국내	국내	국내		
			식육·어육 가공품																	
			치킨	참치	함박스테이크	샌드위치 햄	훈제오리	떡갈비	돈가스	동그랑땡	김밥 햄	너비아니	탕수육							
닭고기:국내	다량아:국내	쇠고기:국내	쇠고기:국내	오리고기:국내	쇠고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	오리고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	돼지고기:국내	
▶ 하늘색 : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 ‘국 없는 날’ 로 운영되며, ▶ 초록색 : 이달의 채소 오이 //를(을) 먹는 날 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다. 오이는 95%가 수분으로 구성되어 있으며, 특유의 향긋한 냄새와 아삭한 ▶ 분홍색 : 달지 않게 먹는 날 로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다. 식감으로 우리나라에서는 생채나 김치, 장아찌 등으로 많이 섭취합니다. ▶ 주황색 : 탄소발자국 줄이는 날 로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다. 오이는 풍부한 수분과 칼륨이 가득 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 ▶ 노란색 : 초복 으로 15일 점심 메뉴로 ‘삼계탕’이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.) 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다. ▶ 소.중.해 : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인 해요!																				

▶ **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** : 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 가득 해소를 돕고 체내 노폐물을 배출하며 비타민C가 함유되어 있어 피부 건강과 피로 회복에 도움이 됩니다.



만 3-5세 야간연장식 식단표

원 명 : ○○○어린이집

일자			1(수)			2(목)			3(금)			4(토)												
저녁	☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③매밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잔 ※ 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 물만두국⑤⑥⑩ 닭살간장조림⑤⑥⑮ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 콩나물국⑤ 동태살양념조림⑤⑥ 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 돈목살꼭창⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 감자된장국⑤⑥ 고등어카레구이 ②⑤⑥⑦⑫⑬⑮ 브로콜리마요무침①⑤ 배추김치⑨			쌀밥 안매운김치국⑨ 떡갈비채소볶음 ⑤⑥⑩⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨			연두부비빔밥⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 배추김치⑨ (국 또는 차)			프렌치토스트①②⑤⑥ 제철과일 우유②					
	열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	299	14	66	306	17	107	362	17	98	354	14	127	460	20	101	358	17	50	481	19	343
	일자			13(월)			14(화)			15(수)			16(목)			17(금)			18(토)					
저녁	쌀밥 맑은무척국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카샐러드①⑤ 배추김치⑨						쌀밥 열무된장국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 두부찜⑤&양념장⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 쇠고기국국⑤⑥⑬ 생선가스①②⑤⑥& 타르소스①②⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 도토리묵냉국⑤⑥⑨ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨			 제헌절			게살양배추덮밥 ①⑤⑥⑧⑫⑮ 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 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 맑은배춧국⑤⑥ 달콤마늘닭강정 ①⑤⑥⑮ 불어묵조림⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 오리들깨탕⑤⑥ 두부부침⑤ &볶음김치⑨ 새콤오이무침 깍두기⑨			콩나물밥⑤& 양념장⑤⑥ 쇠고기굴소스조림 ⑤⑥⑬⑮ 깍두기⑨ (국 또는 차)			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	378	13	30	290	15	27
	일자			27(월)			28(화)			29(수)			30(목)			31(금)								
저녁	쌀밥 맑은유부국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑫⑮ 과일샐러드⑤⑥ 배추김치⑨						쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 너비아니조림⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 북엇국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑬ &머스타드소스①⑤ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨			쌀밥 미역오이냉국 쇠고기배추찜⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤⑥ 깍두기⑨			쌀밥 돈육시래기된장국⑤⑥⑩ 곤달갈찜① 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														
국내		국내		국내		국내		□한우 □육우 □젓소		국내		국내		국내										
수산물				식육·어육 가공품																				
동태살		고등어		돈가스		떡갈비		생선가스		미트볼		너비아니		훈제오리										
국내		국내		돼지고기:국내		돼지고기:국내 쇠고기:국내		동태:국내		돼지고기:국내		돼지고기:국내 쇠고기:국내		오리고기:국내										