

하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

유아반 만3-5세

일자(요일)	이달의 푸드브릿지 식재료 <감자>				1(금)	2(토)
오전간식	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요 					우유②
점심	▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별 다양한 음식으로 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 감자는, ① 칼륨은 혈액순환을 도와 혈압을 낮춰줘요! ② 판토텐산이 풍부하여 위암을 예방해줘요! ③ 피부진정과 미백에도 효과적이에요! 				< 국 없는 날 > 닭살부추덮밥①⑤⑥⑬ 맑은송농 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식					노동절 휴원	
열량/단백질 (kcal/g)					528/24	
일자(요일)	♥어린이날 특식(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전간식	사과 플레인요거트②		포도 플레인요거트②	감자수프②⑤⑥⑬⑯	오렌지 치즈②	우유②
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추(콘)샐러드⑤⑥ 배추김치⑨	 어린이날	< 국 없는 날 > 오므라이스①⑤⑥⑫ 맑은송농 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 시금치 무침 깍두기⑨	차조밥 호박익힌장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 쫄면나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑯		카스테라①②⑤⑥ 우유②	부침개①⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	754/32		723/27	(750/36)	651/24	342/18
일자(요일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전간식	배 우유②	누룽지죽	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	토마토⑫ 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제빫국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 소고기가자볶음⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 애호박전국⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 과일샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 오리속주볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 오징어덮밥⑤⑥⑬ 맑은송농 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 동굴레차	찐단호박 우유②	후레쉬편①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	650/27	650/29	731/28	715/27	650/31	414/16
일자(요일)	18(월)	19(화)	20(수)	(생일잔치)21(목)	22(금)	23(토)
오전간식	사과 우유②	달걀죽①	바나나 플레인요거트②	사과 우유②	참외 치즈②	우유②
점심	차조밥 감자국⑤⑥ (두부조림⑤⑥) 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은송농 닭살불고기⑤⑥⑬ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살조림⑤⑥⑨ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	오리볶음⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	물만두⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	모닝빵(+점) 우유②	케이크①②⑤ 우유②	간장비빔국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	(656/25)	682/23	707/30	788/28	688/31	414/17
일자(요일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전간식		연두부죽⑤⑥	당근스틱 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②
점심	 대체공휴일	수수밥 채소사브국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑯ 달걀국①⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 복엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	< 국 없는 날 > 돼지고기마파두부덮밥⑤⑥⑩ 맑은송농 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		찐감자 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	메밀국수③⑤⑥	고구마범벅①⑤/우유②	
열량/단백질 (kcal/g)		650/26	723/31	687/28	673/30	476/22

* 빼/가시는 전부 제거하며, [견과류, 빵, 떡, 과일 등] 표면이 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 감독 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함
 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어
 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳팥 (*둘째 알레르기가 있는 영유아의 경우 둘째메뉴 제공 시 주의해 주세요)
 * 야채류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태가 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지 표시	쌀 (반죽/누룽지)	콩	김	소고기 (빨간색 표시)	수산물
	(백미/찰쌀/현미)	두부	고춧가루	한우	오징어
	흑미/수수/기장	국내산	배추	돼지고기	국내산
		국내산	국내산	닭고기	국내산
			오리고기	국내산	
	식육가공품	돈가스[어린이날 특식] (돼지고기)	떡갈비[14일] (소고기/돼지고기)	수산물가공품	프유[8일, 28일] (다랑어) 일본산
		국내산	국내산		

* 식육·수산물가공품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지를 확인 후 기재바랍니다.

하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명>		이달의 푸드브릿지 식재료			1(금) 노동절			2(토)	
오전간식	저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		<감자> ▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별 다양한 음식으로 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 감자는, ① 칼륨은 혈액순환을 도와 혈압을 낮춰줘요! ② 판토텐산이 풍부하여 위암을 예방해줘요! ③ 피부진정과 미백에도 효과적이에요!						우유②	
점심									<국 없는 날> 닭살부추덮밥①⑤⑥⑬ 맑은송농 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식									343/15	
열량/단백질 (kcal/g)										
일자(요일)	♥어린이날 특식 (월)		5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)			
오전간식	사과 플레인요거트②		 어린이날	포도 플레인요거트②	감자수프②⑤⑥⑬⑯	오렌지 치즈②	우유②			
점심	백미밥 미소장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양상추(콘)샐러드⑤⑥ 백김치⑨			<국 없는 날> 오므라이스①⑤⑥⑫ 맑은송농 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 백김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 호박잎된장국⑤⑥ 소고기파프리카볶음⑤⑥⑬	돼지고기채소비빔밥⑤⑥⑩ 새우살맑은국⑤⑥⑨ 깃잎나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑯⑰			카스테라①②⑤⑥ 우유②	부침개①⑤⑥ 우유②	우동⑤⑥	222/12			
열량/단백질 (kcal/g)	490/21		470/18	(510/23)	423/15	222/12				
일자(요일)	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)				
오전간식	배 우유②	누룽지죽	오이스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	토마토⑫ 치즈②	우유②				
점심	발아현미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀찜① 브로콜리개소스무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 수제빫국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ 비름나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기가지볶음밥⑤⑥⑬ 미역된장국⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 애호박젓국⑨ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 과일샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 오리숙주볶음⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 오징어덮밥⑤⑥⑰ 맑은송농 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	잔멸치주먹밥⑤ 등굴레차	찐단호박 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	잔치국수⑤⑥	어묵탕⑤⑥	269/10				
열량/단백질 (kcal/g)	420/17	420/19	475/18	465/17	420/20	269/10				
일자(요일)	18(월)	19(화)	20(수)	(생일잔치)21(목)	22(금)	23(토)				
오전간식	사과 우유②	달걀죽①	바나나 플레인요거트②	사과 우유②	참외 치즈②	우유②				
점심	차조밥 감장국⑤⑥ (두부조림⑤⑥) 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 콩나물밥+양념장⑤⑥ 맑은송농 달걀불고기⑤⑥⑬ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 백김치⑨	발아현미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살조림⑤⑥⑨ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑨	오리볶음밥⑤⑥ 우거지국⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	물만두⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	모닝빵(+잼)①②⑤⑥ 우유②	케이크①②⑤ 우유②	간장비빔국수⑤⑥	269/11				
열량/단백질 (kcal/g)	(427/16)	443/15	459/19	512/18	447/20	269/11				
일자(요일)	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)				
오전간식	연두부죽⑤⑥		당근스틱 플레인요거트②	수제바나나우유②	배 치즈②	우유②				
점심	 대체공휴일		수수밥 채소샤부국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑯ 달걀국①⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 백김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	<국 없는 날> 돼지고기파파두부덮밥⑤⑥⑩ 맑은송농 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식			 찐감자 우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	메밀국수③⑤⑥	고구마범벅①⑤/우유②		309/14		
열량/단백질 (kcal/g)	420/16		470/20	446/18	437/19	309/14				

* 뽕/가시는 전부 제거하며, [견과류, 콩, 땅콩, 견과류 등] 표면에 날카롭거나 미끄럽고 질식 위험이 있는 음식들은 잘게 자르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

* 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 개별한 주의표시 요함

알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④명곡 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어

식품 표시 ⑳조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑젓 (*특별 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요)

* 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태가 대부분인 식품에 포함되어 있습니다.

원산지표시	쌀 (밤죽/누룽지) (백미/참쌀/연미/흑미/수수/기장)	콩	감	소고기 (빨간색 표시)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물
	국내산	두부	고춧가루	배추	한우	국내산	국내산	오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	돈가스[어린이날 특식] (돼지고기)		떡갈비[14일] (소고기/돼지고기)		수산물가공품		쯔유[8일, 28일] (다량어)
			국내산	국내산			일본산	

* 식육·수산물가공품의 항목은 발주 품목에 따라 매달 달라질 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제품의 원산지를 확인 후 기재바랍니다.

