

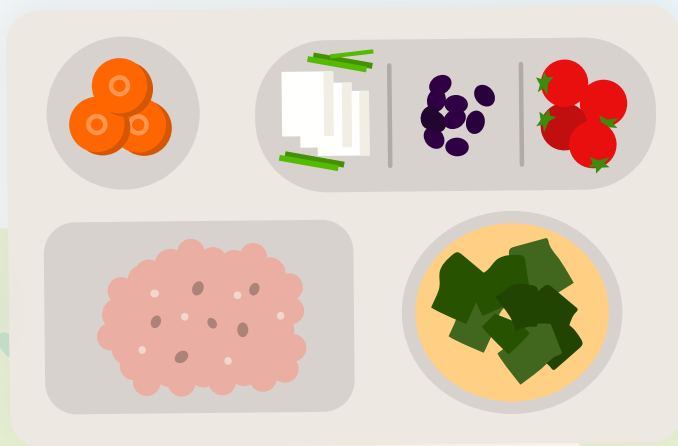


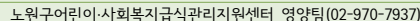
노원구



4월 건강 식단

유아식





■ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.



2026년 4월 식단표A

(만3-5세, 기본, 알레르기표기)

() 어린이집/유치원

※ 이 식단은 '서울남산체' 서체로 작성되었습니다 ※

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

일 자	알레르기 유발식품	4/1 (수)	4/2 (목)	4/3 (금)	4/4 (토)
오전간식		(미숫가루⑤⑥)우유②	과일(토마토⑫)(감자③⑥)	과일(참외or배)	과일(오렌지)
점 심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔 ※ 야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 완제품, 가공식품을 사용하는 경우 제품에 따라 원재료가 상이하므로, 우리 기관에서 사용하는 제품의 뒷면 원재료를 꼼꼼하게 확인하여 제한이 필요한 경우 제한하여야 합니다.	잡곡밥⑤⑥ 열무국⑤⑥ 달걀(굴소스⑤⑥⑩)볶음⑤⑥⑩ 돈나물(유자청)무침⑤⑥ (or배추나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기양배추국⑤⑥⑩ 달걀찜①⑨ 방풍나물⑤⑥(청경채나물⑤⑥) 배추김치⑨(깍두기⑨)	(들기름)콩나물밥⑤⑥⑩ 유부국⑤⑥ 오리구이⑤ (or쇠고기연근조림⑤⑥⑩) 조미김 배추김치⑨(깍두기⑨)	김치볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 두부장국⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)
오후간식		떡볶이⑤⑥⑩(주먹밥⑤⑥⑩) 672.1/27.6/298.7	(썩갠)오징어전①⑤⑥⑦, 차③ 606.7/29.0/291.5	빵(머핀①②⑤⑥), 우유② 624.7/27.9/365.9	스트링치즈② 524.0/21.8/356.5
일 자	4/6 (월)	4/7 (화)	4/8 (수)	4/9 (목)	4/10(금)
오전간식	채소스틱(당근), 요거트②	과일(사과)(참치③⑥)	씨리얼⑤(현미스낵), 우유②	달걀죽①⑤⑥(과일(오렌지))	국없는 저염밥상 과일(바나나or참외)
점 심	쌀밥 (감자)미역국⑤⑥ 새우살강정①④⑤⑥⑨⑫⑬ (or달걀안심조림⑤⑥⑩) 오이탕탕이무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑩ (or갈비탕⑤⑥⑩) 두부데리야끼⑤⑥⑩⑬구이⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ (구운)가지무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 오징어국⑤⑥⑦ (or순두부국⑤⑥⑨) 미트볼리따두이 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑮ (or류산술⑤⑥⑧⑩⑬) 상추(사과)무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	달걀카레라이스②⑩⑫⑬⑮ 저염썩갠무국⑤⑥ (or송송or발효②) 잔멸치조림⑤⑥(김말이⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(토마토⑫))
오후간식	잔치국수①⑤⑥⑨⑩	샌드위치①②⑤⑥⑩⑫ (or떡(바람떡)), 차③(물)	감자튀김⑤⑫, 차③	단호박찜, 우유②	빵(패스츰리①②⑤⑥ or쌀빵①②⑤⑥), 우유②
kcal/단백질/칼슘	723.5/31.5/356.8	673.8/22.6/223.9	667.3/22.6/239.6	656.1/25.0/402.0	796.8/26.4/344.5
일 자	4/13(월)	4/14 (화)	4/15(수)	4/16 (목)	4/17(금)
오전간식	서울미래밥상		일당!오싹! 저당밥상	채소스틱(파프리카), 요거트② (or양배추죽⑤⑥)	과일(참외or블루베리)
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 생선무조림⑤⑥⑦ (or두부볶음⑤⑥⑨⑩) 김구이 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 스프②⑤⑥⑩⑬(부추국⑤⑥) 돈가스①⑤⑥⑩⑫ (or참스테이크⑤⑥⑨⑩⑫⑬) 저당(참외)샐러드①②⑤ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 매추리알조림①⑤⑥ 묵채소무침③⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	버섯불고기덮밥⑤⑥⑩⑬ (or쌀밥, 불고기⑤⑥⑩⑬) (연)두부국⑤⑥⑨ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨) (추가선택:식혜)
오후간식	찐감자, 우유②	(김치⑨)우동①⑤⑥⑧⑨	빵마들렌①②⑤⑥, 우유②	찐만두①⑤⑥⑩ (or콘치즈①②⑤⑥⑧)	★감수없이 날짜변경 가능 썩갠화전①⑤⑥ (or한과①②⑤⑥), 우유②
kcal/단백질/칼슘	604.4/27.4/324.2	610.5/26.1/256.7	764.1/26.2/258.8	637.7/28.9/313.3	727.9/26.6/327.2
일 자	4/20 (월)	4/21 (화)	4/22(수)	4/23 (목)	4/24 (금)
오전간식	채소스틱(오이), 치즈②	과일(바나나)(단호박⑤⑥)	저탄소 지구밥상: 썩갠	채소스틱(파프리카), 요거트② (or양배추죽⑤⑥)	과일(참외or블루베리)
점 심	쌀밥 쇠고기국⑤⑥⑩ 고등어(200g)구이⑤⑥⑦ (or장조림①⑤⑥⑩) 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 아욱국⑤⑥ 목살양파구이⑤⑥⑩ (미나리)무생채⑨ 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ (전복)미역국⑤⑥⑩ 두부강정①④⑤⑥⑩⑫ 썩갠(팽이)나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ (다시마)무국⑤⑥ 닭(링보)조림⑤⑥⑨⑩⑬ 깨순나물⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨)	(새우살)순두부음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(오렌지))
오후간식	유부초밥⑤⑥⑩ (or떡(꿀떡), 차③(물))	빵((쌀)찐빵)①②⑤⑥, 우유②	(해물⑧⑨⑩)스파게티②⑤⑥⑩⑫	굴린감자②⑤, 차③	빵(크림빵①②④⑤⑥ or잡곡빵①②⑤⑥), 우유②
kcal/단백질/칼슘	650.7/29.2/344.2	707.5/26.6/299.9	751.1/29.9/296.3	655.4/24.7/267.8	716.5/24.3/347.2
일 자	4/27(월)	4/28 (화)	4/29 (수)	4/30 (목)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 썩갠
오전간식	과일(바나나or참외)	과일(오렌지)(미역국⑤⑥)	(미숫가루⑤⑥)우유②	장국죽⑤⑥⑩(과일(토마토⑫))	
점 심	잡곡밥⑤⑥ 김치찌개⑤⑥⑨⑩ (or생선살국⑤⑥) 두부조림⑤⑥ 버섯구이⑤⑥(버섯나물⑤⑥) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 호박된장국⑤⑥ 돈육(춘장①⑤⑥⑩)볶음⑤⑥⑩ 마늘종조림⑤⑥(무쌈) 배추김치⑨(깍두기⑨)	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기샤브샤브⑤⑥⑩ (베이컨)감자볶음⑤⑥ 우렁조림⑤⑥(파래자반⑤) 깍두기⑨(배추김치⑨)	잡곡밥⑤⑥ 썩갠아욱국⑤⑥(달걀국①⑤⑥) 해물콩나물찜⑤⑥⑨⑩⑬ (or달걀볶음⑤⑥⑨⑩⑬) 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨(깍두기⑨) 떡(백갈)①(과일샐러드①②⑤⑥⑧), 우유②	(새우살)순두부음밥⑤⑥⑨⑩⑬ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이①⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨(배추김치⑨) (추가선택:과일(오렌지))
오후간식	찐고구마(맛탕⑤), 우유②	팬케이크①②⑤⑥	삶은달걀①(달걀⑤⑥⑩), 차③	떡볶이⑤⑥⑩(과일(토마토⑫)), 우유②	
kcal/단백질/칼슘	677.4/21.5/342.6	720.0/23.4/213.8	653.1/31.6/291.0	718.4/27.9/347.7	
원산지	쌀 (백, 주, 통지) (참, 현미, 불미)	배추김치	콩	가공품(사용하지 않은 식재료는 삭제)	
	배추	고춧가루	두부	참치(다랑어)	미트볼(돈육)
	순두부	연두부	참치(다랑어)	미트볼(돈육)	돈가스(돈육)
	너비아니(돈육)	생선살(명태)	베이컨(돈육)		
	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오징어
	고등어	낙지	전복	생일/이벤트/경합식단(미사용 시 삭제)	양파(달고기)
	타우수육(돈육)	너겟(달고기)			
	산	산	산	산	산
한 번 더 체크	☑️ 쇠고기 국내산일 경우 : 국내산만 표기(X), 한우만 표기(X) → 국내산 한우(O), 국내산 육우(O) ☑️ 참치(다랑어) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑️ 육가공품(미트볼, 떡갈비, 완자, 동그랑땡, 너비아니, 합박 등) : 3순위 내 포함된 식육(쇠고기, 돼지고기, 닭고기 등) 원산지를 모두 표기해주세요! ☑️ 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품(생선전, 생선가스 중 '명태' 사용제품) 등) : 국내산(X) → 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑️ 오징어, 진미채(오징어) : 원산지를 확인하여 표기해주세요! ☑️ 해물완자, 해물믹스, 모듬해물(오징어) : 3순위 내 오징어가 포함되면 오징어 원산지를 표기해주세요! ☑️ 원물과 그 가공품 원산지가 모두 동일한 경우, 개별 가공품 표기 없이, '00 및 그 가공품: 00산'으로 일괄표시 가능합니다! ※ 원산지 표시대상 수산물 20종 : 오징어(진미채, 해물완자 등) / 꽃게 / 명태(동태, 코다리, 생태, 명엽채, 동태포, 명태가공품 등) / 고등어 / 갈치 / 참조기 / 넙치 / 조피볼락 / 참돔 / 미꾸라지 / 뱀장어 / 다랑어(참치통조림 등) / 낙지 / 주꾸미 / 아귀 / 가리비 / 우렁이(명게) / 전복 / 방어 / 부세				



■ 배를 튼튼하게 만들어줘요.
■ 몸 속의 소금을 밖으로 내보내요.