

2025학년 10월 식단표 양천구어린이사회복지급식관리지원센터영양팀

날짜			10/1(수)	10/2(목)	10/3(금)
점심			우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	개천절 
			목살굴소스볶음밥 ⑤⑥⑩⑱ 청포묵무침⑤⑥ 후식-굴 배추김치⑨ 떠먹는 요거트	잡곡밥 두부된장국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 잡채⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 콩가루인절미/요거얌얌	
			잔멸치주먹밥⑤⑥	유과⑤/식혜	
종일반간식			537kcal/18g	536kcal/17g	
칼로리/단백질					
날짜	10/6(월)	10/7(화)	10/8(수)	10/9(목)	10/10(금)
점심	가족들과 풍성한		한가위 보내세요!		한글날 
					
칼로리/단백질					재량휴업일
날짜	10/13(월)	10/14(화)	10/15(수)	10/16(목)	10/17(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g
	잡곡밥 순두부백탕①⑤⑥ 돈안심매추리알장조림 ⑤⑥⑱ 도라지나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 사과잼쿠키①②⑤⑥	잡곡밥 썩갠어묵탕⑤⑥ 눈꽃치즈닭갈비 ②⑤⑥⑱ 삼색초무침⑤⑥ 배추김치⑨ 밀크크리스피롤	새송이버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑱⑲ 채소튀김⑤⑥ 후식-방울토마토⑫ 단무지 미니단팥빵①②⑤⑥	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩⑫ 오징어콩나물찜⑤⑥⑱ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 두유⑤	잡곡밥 홍합미역국⑤⑥⑱ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 열무된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 과일푸딩①
	고구마크림빵①②⑤⑥	온메밀국수①③⑤⑥	씨리얼/우유②/바나나	우영주먹밥⑤⑥	머핀①②⑤⑥
칼로리/단백질	707kcal/24g	528kcal/29g	582kcal/18g	542kcal/24g	537kcal/20g
날짜	10/20(월)	10/21(화)	10/22(수)	10/23(목)	10/24(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g
	잡곡밥 쇠고기묵국⑤⑥⑱ 어묵채소볶음⑤⑥ 돈육김치전①⑥⑨⑩ 열무김치 바나나	잡곡밥 오징어유부된장국 ⑤⑥⑱ 채소달걀찜① 잔멸치조림⑤⑥ 열무김치 딸기후렌치파이①⑤⑥	쇠고기곤드레밥+양념장 ⑤⑥⑱ 떡갈비구이 ①⑤⑥⑩⑫⑱⑲ 후식-오렌지 열무김치 당근, 오이스틱/ 마시는 요거트②	잡곡밥 애호박새우젓두부국 ⑤⑥⑨ 삼치살조림⑤⑥ 연근튀김⑤⑥ 열무김치 당근쥬스	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 오이지무침⑤⑥ 김구이 치킨너겟①②⑤⑥⑱
	꿀호떡	삼색주먹밥⑤⑥	찐감자	만둣국 ①⑤⑥⑩⑱⑲	후레쉬번①②⑤⑥
칼로리/단백질	706kcal/24g	525kcal/25g	532kcal/27g	520kcal/26g	539kcal/21g
날짜	10/27(월)	10/28(화)	10/29(수)	10/30(목)	10/31(금)
점심	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g	우유② 67kcal/3g
	잡곡밥 부추두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑱ 오이탕탕무침 깍두기⑨ 짜먹는 요거트②	잡곡밥 콩나물국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑱ 돈육고사리나물⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 망고젤리	새우달걀볶음밥 ①⑤⑥⑨⑱ 브로콜리두부샐러드 ⑤⑥ 후식-단감 단무지 달걀빵①②⑤⑥	잡곡밥 대패삼겹된장찌개 ⑤⑥⑩ 고등어살구이⑤⑥⑱ 무채나물 깍두기⑨ 유기농쥬스	잡곡밥 복엇국①⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥ 깍두기⑨ 파인애플
	프렌치토스트①②⑤⑥	크림스파게티②⑤⑥⑱⑲	찐고구마	유부주먹밥⑤⑥	카스테라①②⑤⑥
칼로리/단백질	579kcal/24g	678kcal/23 g	524kcal/23g	530kcal/22g	533kcal/24g

- ◆ 튼튼 유치원의 급식은 인공조미료를 전혀 사용하지 않고, 멸치, 다시마, 표고버섯, 건새우, 무 등의 천연재료로 맛을 내고 있습니다.
- ◆ 저염 식사의 일환으로 수요일은 국 없는 일품식단이 제공됩니다.
- ◆ 유아의 일일 권장열량 1,400칼로리 중에서 점심식사 양은 우유 포함 약 447-546칼로리로 구성됩니다.
- ◆ 간혹 유치원 급식상황에 따른 식단변경이 있을 수 있습니다.
- ◆ 급식판은 원에서 매일 세척 소독하여 사용하며, 수저통과 물을 담은 수저통은 매일 세척하여 보내주시기 바랍니다.

원산지 표시	곡류	배추김치	콩	소고기	돼지고기	닭·오리고기	수산/식육가공
	백미/찰미/흑미/기장/찹쌀/칠보리	배추/고춧가루	두부/콩비지	한우 국내산	국내산	국내산	
	국내산	국내산	국내산			치킨가스	

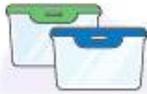
◆ 알레르기 식품번호

- ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

식품용 플라스틱 안전하게 사용하기

1. 식품용 플라스틱 종류

- ☑ 식품용 플라스틱은 식품과 직접 접촉하여 사용되는 플라스틱으로 산업용 플라스틱과 구분됨
- ☑ 식품용 플라스틱 그릇은 원료 및 특성에 따라 PP, PE, PET, PS로 구분되며, 서로 종류가 다름



PP(폴리프로필렌)
밀폐용기, 레토르트 용기 등



PET(폴리에틸렌테레프탈레이트)
생수병, 음료수병 등



PE(폴리에틸렌)
지퍼백, 포장재 등



PS(폴리스티렌)
요구르트병, 사발면 등

2. 식품용 플라스틱 그릇, 안전한가요?

- ☑ 식품용 플라스틱 그릇은 기구 및 용기포장의 기준 및 규격에서 합성수지제로 안전하게 관리되고 있는 제품
- ☑ PP, PE, PET, PS 플라스틱 그릇에는 환경 호르몬으로 의심 받고 있는 비스페놀A나 프탈레이트류의 원료가 사용되지 않으므로, 식품용 제품은 안심하고 사용



3. 식품용 플라스틱 제품 표시사항



식품용



식품용



전자레인지
사용가능

- ☑ '식품용' 단어 또는 '식품용 기구 도안' 확인하기
- ☑ 전자레인지 사용 시, 전자레인지 사용가능 표시 확인하기
- ✕ 식품용 기구 표시가 없다면, 대부분 공업용으로 제조된 제품으로, 유해한 중금속과 유해물질이 용출될 수 있으므로 사용시 주의

4. 플라스틱 제품 안전한 전자레인지 사용법



전자레인지용 표시
확인하기



식품을 데우는
용도로만 사용하기



장시간 가열하지
않기

5. 식품용 플라스틱 제품 안전한 사용법

- ☑ 식품용 표시사항 확인하기
- ☑ 전자레인지 사용 가능한 제품인지 확인하기
- ☑ 거친 수세미로 세척하지 않기
- ☑ 불이나 뜨거운 것 가까이 놓지 않기
- ☑ 직사광선을 피하여 보관하기
- ☑ 흠집이 있거나 색이 변한 플라스틱 교체하기
- ☑ 음식배달용기 및 페트병 재사용 하지 않기
- ☑ 플라스틱 조리기구 및 보관용기 제품별로 사용 가능한 내열온도 확인하기