

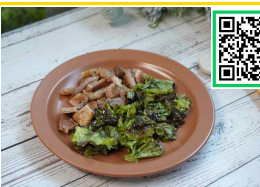
작성자 : 기획영양팀

요일	월	화	수	목	금
			1(근로자의날)	2	3
오전간식	▶ 해당식단은 어린이집 사정 및 영아의 발달단계에 따라 변경될 수 있습니다. ▶ 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일, 채소스틱, 찐서류 등) ▶ 신선과일, 채소스틱은 영아발달상태에 따라 익히거나 갈아서 퓨레형태로 제공합니다. ▶ 표시는 대체메뉴입니다. ▶ ◆ 표시는 선택메뉴입니다.		근로자의날	오이스틱 영아용치즈②	사과
점심				달걀노른자당근무른밥①	두부양파무른밥⑤
오후간식				우영죽	흑미죽
열량/단백질 (kcal/g)				247/9	208/5
6(대체공휴일·어린이날)		7	8♥생일식단♥	9	10
오전간식	어린이날 대체공휴일	바나나	배	데친당근스틱 영아용치즈②	참외
점심		두부애호박무른밥⑤	소고기미역무른밥⑬	두부파프리카무른밥⑤	소고기새송이무른밥⑬
오후간식		양파당근죽	치즈양파죽②	브로콜리죽	배추죽
열량/단백질 (kcal/g)		188/5	207/9	218/9	195/7
13		14	15(부처님오신날)	16	17
오전간식	호상요구르트②	사과	부처님 오신날	오이스틱 영아용치즈②	배
점심	두부느타리무른밥⑤	달걀노른자시금치무른밥①		닭살무무른밥⑮	연두부아욱무른밥⑤
오후간식	감자매쉬	얼갈이죽		고구마죽	당근죽
열량/단백질 (kcal/g)	165/7	204/6		239/10	160/4
20		21	22	23	24
오전간식	누룽지죽	사과	양송이죽	데친파프리카스틱 영아용치즈②	참외
점심	닭살오이무른밥⑮	소고기배추무른밥⑬	달걀노른자감자무른밥①	두부양파무른밥⑤	소고기양상추무른밥⑬
오후간식	단호박매쉬	청경채죽	바나나퓨레* 호상요구르트(1/2)②	감자죽	쌀과자
열량/단백질 (kcal/g)	176/7	183/6	212/7	216/8	168/6
27		28	29	30	31
오전간식	호상요구르트②	메론	브로콜리죽	데친당근스틱 영아용치즈②	사과
점심	순두부양파무른밥⑤	닭살감자무른밥⑮	달걀노른자콩나물무른밥①	두부비름나물무른밥⑤	소고기무무른밥⑬
오후간식	고구마매쉬	새송이버섯죽	시금치죽	참쌀현미죽	당근죽
열량/단백질 (kcal/g)	193/6	172/7	248/8	218/9	191/6

원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기		육류		콩류			
	쌀(백미·현미·찰쌀 포함)		한우		닭고기		두부류	콩비지		
	국내산		국내산		국내산		국내산	국내산		
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지 하시기 바랍니다.										
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	



강남구 어린이급식관리지원센터		2024년 5월 식단표 (일반형 만0-2세)		강남 구립 세곡 푸르지오 어린이집		
작성자: 기획영양팀						
요일	월	화	수	목	금	
	5월 신메뉴(5/22) ★돈육구이*상추된장무침★		1(근로자의날)	2	3	
오전 간식	조리방법은 표준레시피 및 블로그 영상을 확인해주세요. (↓하단 QR확인↓)			●오이 치즈②	●파인애플 우유②	
점심				기장밥 육개장 ⑤⑥⑬ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	
				궁중떡볶이⑤⑥⑬	절편*등글레차	
오후 간식				432/19 kcal/g	418/19 kcal/g	
열량/ 단백질						
오전 간식	6(대체공휴일-어린이날) ★기호표시안내★		7(지구사랑의날) ●자른토마토⑫ 우유②	8♥생일식단♥ ●바나나	9 ●데친당근 치즈②	
점심	●	자연간식 (과일,채소,찐서류)	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ◆치킨가스①⑤⑥⑫⑬⑭ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	♣	영아 섭취시 주의				
	◆	가공식품 사용 시 원산지 표시				
	▶	대체메뉴				
오후 간식	저당	단순당 저감 간식	유부주먹밥⑤⑥ 결명자차	카스테라⑫⑬⑭*우유②	잔치국수⑤⑥	
열량/ 단백질	신	월별 신메뉴	442/16 kcal/g	453/21 kcal/g	439/23 kcal/g	
	음영	계란알레르기 대체식 제공 메뉴				
오전 간식	13 ♣견과류버섯 호상 요구르트②		14 ●씨없는포도 우유②	15(부처님오신날)		
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육바베큐폭찜⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		찰쌀현미밥 소고기열갈이된장국⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그①②⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			
	●찐감자*보리차					돈육부추잡채⑤⑥⑩ 현미차
오후 간식	411/19 kcal/g		438/22 kcal/g	438/25 kcal/g		
열량/ 단백질						
오전 간식	20 누룽지죽		21 ●오렌지 우유②	22(레시피콘테스트수장작)		
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑬ 도토리묵우이무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 배추당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑨⑬⑭ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	양송이죽⑤⑥ 김가루주먹밥⑤⑥ 송송 ◆돈목살허브구이⑤⑥⑩ *상추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나(1/3) 단팥빵⑫⑬⑭ 우유②		
	●찐단호박 옥수수차			물만두①⑤⑥⑩⑬⑭ 결명자차	볶음우동⑤⑥	
오후 간식	393/17 kcal/g		433/18 kcal/g	511/21 kcal/g		
열량/ 단백질						
오전 간식	27 쌀과자 우유②		28 ●멜론 우유②	29(저염데이) 브로콜리죽⑤⑥		
점심	기장밥 순두부백탕⑤⑥ ♣메추리알장조림①⑤⑥ ◆♣진미채볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑨		수수밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (시금치, 콩나물, 고사리) +달걀프라이①⑤ 송송 배추김치⑨ 참외(1/4)		
	●찐고구마*현미차			밥새우주먹밥⑨*보리차	카스테라⑫⑬⑭ 우유②	
오후 간식	432/17 kcal/g		448/19 kcal/g	442/17 kcal/g		
열량/ 단백질						
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기	돼지고기	닭고기	김치
	쌀(백미·현미·찰쌀 포함)		한우	국내산	국내산	배추·양파·감·고춧가루
	국내산		국내산			국내산
	◆가공 식품	치킨가스		돈가스	치킨너겟	함박스테이크
닭고기		돼지고기	닭고기	소고기	돼지고기	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	
						진미채
						오징어
						※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두
		⑥밀	⑦고등어	⑧계	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기
						⑯소고기
						⑰오징어
						⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
						⑲잣

강남구 어린이급식관리지원센터		2024년 5월 식단표 (일반형 만3세)		강남 구립 세곡 푸르지오 어린이집							
작성자: 기획영양팀											
요일	월	화	수	목	금						
	5월 신메뉴(5/22) ★돈육구이*상추된장무침★		1(근로자의날)	2	3						
오전 간식	조리방법은 표준레시피 및 블로그 영상을 확인해주세요. (↓ 하단 QR확인 ↓)			●오이 치즈②	●파인애플 우유②						
점심	 			기장밥 육개장⑤⑥⑬ 달걀찜① 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은김치국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨						
				궁중떡볶이⑤⑥⑬	절편*둥글레차						
오후 간식				602/26 kcal/g	609/27 kcal/g						
열량/ 단백질											
6(대체공휴일-어린이날)		7(지구사랑의날)	8♥생일식단♥	9	10						
오전 간식	★기호표시안내★		●바나나	●대진당근 치즈②	●참외 우유②						
점심	● 자연간식 (과일 채소, 찐서류)	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 두부부침*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ ◆치킨가스*소스①⑤⑥⑫⑮⑯ 토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨배춧국⑤⑥ 소고기새송이버섯볶음⑤⑥⑬ 사과오렌지샐러드② 배추김치⑨						
	♣ 영아 섭취시 주의										
	◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시										
	▶ 대체메뉴										
오후 간식	저당 단순당 저감 간식	유부주먹밥⑤⑥ 결명자차	카스테라⑫⑮⑥*우유②	잔치국수⑤⑥	꿀떡*메밀차③						
열량/ 단백질	월별 신메뉴	682/24 kcal/g	662/30 kcal/g	627/32 kcal/g	618/26 kcal/g						
음영		계란알레르기 대체식 제공 메뉴	15(부처님오신날)	16	17						
오전 간식	♣ 건크랜베리 호상요구르트②	●씨없는포도 우유②		●자른토마토⑫ 치즈②	●배 우유②						
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육바베큐볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그①②⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 맑은무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ ◆돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫⑯ 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨						
	●찐감자*보리차	돈육부추잡채⑤⑥⑩ 현미차		◆치킨너겟*머스타드소스①②⑤⑥⑮ 결명자차	백설기*둥글레차						
오후 간식	584/26 kcal/g	639/32 kcal/g		641/37 kcal/g	603/29 kcal/g						
열량/ 단백질											
20		21	22(레시피콘테스트수상작)	23	24						
오전 간식	누룽지죽	●오렌지 우유②	양송이죽⑤⑥	●파프리카 치즈②	●참외 우유②						
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 배추당면국⑤⑥ 소고기청경채볶음⑤⑥⑨⑬⑯ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	김가루주먹밥⑤⑥ 송송 돈목살허브구이⑤⑥⑩ *상추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나(1/3) 단팥빵⑫⑮⑥ 우유②	기장밥 소고기감자국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 크림스프②⑤⑥⑮⑯ ◆햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮⑯*상 샐러드*오이*토마토*상 배추김치⑨						
	●찐단호박 옥수수차	물만두①⑤⑥⑩⑬⑯ 결명자차		볶음우동⑤⑥	증편*보리차						
오후 간식	604/26 kcal/g	631/26 kcal/g	671/24 kcal/g	570/22 kcal/g	678/24 kcal/g						
열량/ 단백질											
27		28	29(저염데이)	30	31						
오전 간식	쌀과자 우유②	●멜론 우유②	브로콜리죽⑤⑥	●자른토마토⑫ 치즈②	●파인애플 우유②						
점심	기장밥 순두부백탕⑤⑥ ♣메추리알장조림①⑤⑥ ◆♣진미채볶음⑤⑥⑯ 배추김치⑨	수수밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (시금치, 콩나물, 고사리) +달걀프라이①⑤ 송송 배추김치⑨ 참외(1/4)	참쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 들깨우청국⑤⑥ 바삭소불고기⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨						
	찐고구마*현미차	밥새우주먹밥⑨*보리차	카스테라⑫⑮⑥ 우유②	미트소스스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	바람떡*결명자차						
오후 간식	630/25 kcal/g	654/28 kcal/g	645/25 kcal/g	600/32 kcal/g	607/25 kcal/g						
열량/ 단백질											
원산지 표시	밥·죽·누룽지		소고기	돼지고기	닭고기	김치		콩			
	쌀(백미·현미·찰쌀 포함)		한우	국내산	국내산	배추·알배추·불독 포함		고춧가루			
	국내산		국내산			국내산		국내산			
	◆가공 식품	치킨가스	돈가스	치킨너겟	햄박스테이크		진미채	※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.			
닭고기		돼지고기	닭고기	소고기	돼지고기	닭고기	오징어				
알레르기유발식품표시		①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어	⑧게	⑨새우	⑩돼지고기
		⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어	⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)	⑲잣	

강남구 어린이급식관리지원센터		2024년 5월 식단표 (야간연장형 만3세)			강남 구립 세곡 푸르지오 어린이집		
작성자: 기획영양팀							
요일	월	화	수	목	금		
	5월 신메뉴(일반형 식단 5/22) ★돈육허브구이*상추된장무침★	★기호표시안내★	1(근로자의날)	2	3		
저녁	조리방법은 표준레시피 및 블로그 영상을 확인해주세요. (↓ 하단 QR확인 ↓)	● 자연간식 (과일,채소,찐서류)		기장밥 양파달걀국①⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑭ 김구이 배추김치⑨	흑미밥 두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
저녁 간식		♣ 영아 섭취시 주의		우유②	● 찐단호박		
열량/ 단백질		◆ 가공식품 사용 시 원산지 표시		454/24kcal	488/19kcal		
		▶ 대체메뉴					
6(대체공휴일-어린이날)		7	8(국없는날)	9	10		
저녁		차조밥 맑은감자국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부완자부침①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 브로콜리된장국⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑤ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새송이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		
저녁 간식		둥글레차	● 찐고구마	두유⑤	● 오이		
열량/ 단백질		394/16kcal	472/16kcal	387/25kcal	355/20kcal		
13		14	15(부처님오신날)	16	17		
저녁	차조밥 콩나물국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 달걀찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무국⑤⑥ 닭살카레조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯ 배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
저녁 간식	● 씨없는포도	결명자차		우유②	치즈②		
열량/ 단백질	403/16kcal	421/19kcal		376/17kcal	421/23kcal		
20		21	22	23	24		
저녁	수수밥 연두부백탕⑤⑥ 당근양파달걀부침①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 맑은숙주국⑤⑥ 닭살바베큐소스구이 ⑤⑥⑫⑮⑯ 배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑭ 김구이 배추김치⑨	기장밥 맑은무채국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기소보로⑤⑥⑭ 안매운김치전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨		
저녁 간식	● 신선과일(오렌지)	옥수수차	● 파프리카	두유⑤	● 찐감자		
열량/ 단백질	389/17kcal	383/19kcal	376/19kcal	484/19kcal	569/20kcal		
27		28	29	30	31		
저녁	기장밥 만두국①⑤⑥⑩⑭⑮ 스크램블에그①②⑤⑥ 콩나물당면무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 온순두부+양념장⑤⑥ 매추리알싸게새송이사리다 ①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑮ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑨	참쌀현미밥 비름나물된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 가지양파국⑤⑥ 소고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑮⑯ 당근무볶음⑤⑥ 배추김치⑨		
저녁 간식	● 멜론	현미차	● 데친당근	우유②	치즈②		
열량/ 단백질	474/20kcal	375/16kcal	460/20kcal	409/22kcal	452/23kcal		
원산지 표시	밥·죽·누룽지	소고기	돼지고기	닭고기	김치		콩
	쌀(백미·현미·찰쌀 포함)	한우	국내산	국내산	배추·양파·토마토 포함	고춧가루	두부류
	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산
※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원산지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공지하시기 바랍니다.							
알레르기유발식품표시	①난류	②우유	③메밀	④땅콩	⑤대두	⑥밀	⑦고등어
	⑪복숭아	⑫토마토	⑬아황산류	⑭호두	⑮닭고기	⑯소고기	⑰오징어
⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑫참 ⑬참 ⑭참 ⑮참 ⑯참 ⑰참 ⑱참 ⑲참							