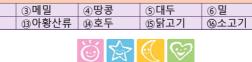
2024년 5월 식단표

(이유식 후기)

강남 구립 세곡 푸르지오 어린이집

요일	월	화		수 자의날)	목 2		금 3	
오전간식	▶ 해당식단은 어린이집 사정 및 양 따라 변경될 수 있습니다.	병아의 발달단계에	1(亡王	# A A	오이스틱 영아용치즈②			사과
점심	 색표기 메뉴 : 자연간식(신선과일 신선과일, 채소스틱은 영아발달성 갈아서 퓨레형태로 제공합니다. 		2		달걀노른자당근무른밥①		두부양피무른밥⑤	
오후간식	 ▶ 표시는 대체메뉴입니다. ▶ ★ 표시는 선택메뉴입니다. 				우엉죽			흑미죽
열량/단백질 (kcal/g)			To south		247/9			208/5
	6(대체공휴일·어린이날)	7	8♥생일식단♥		9			10
오전간식		바나나	ł	ᅫ	데친당근스틱 영아용치즈②		참외	
점심		두부애호박무른밥⑤	소고기미역무른밥⑩		두부파프리카무른밥⑤		소고기새송이무른밥⑩	
오후간식	어린이날	양파당근죽	치즈양파죽②		브로콜리죽		배추죽	
열량/단백질 (kcal/g)	대체공휴일	188/5	207/9		218/9		195/7	
	13	14	15 (부처	님오신날)	16		17	
오전간식	호상요구르트②	사과	. या न		오이스틱 영아용치즈②		배	
점심	두부느타리무른밥®	달걀노른자사금차무른밥①	単え	11/2	닭살무무른밥®		연두부아욱무른밥®	
오후간식	감자매쉬	얼갈이죽	6/14/-		고구마죽			당근죽
열량/단백질 (kcal/g)	165/7	165/7 204/6			239/10			160/4
	20	21	2	22	23			24
오전간식	누룽지죽	사과	양송	·이죽	데친파프리카스틱 영아용치즈②		참외	
점심	닭살오이무른밥⑮	소고기배추무른밥⑩	달걀노른자김	/기 루무른 밥1)	두부양파무른밥⑤		소고기양상추무른밥®	
오후간식	단호박매쉬	청경채죽	바나니 호상요구 <u>:</u>	ŀ퓨레* 르트(1/2)②	감자죽		쌀과자	
열량/단백실 (kcal/g)	1/6//	183/6		2/7	216/8		168/6	
	27	28	29		30		31	
오전간식	호상요구르트②	메론	브로콜리죽		데친당근스틱 영아용치즈②		사과	
점심	순두부양파무른밥⑤	닭살감자무른밥®	달걀노른자콩	H나물무른밥①	두부비름나물무른밥⑤		소고기무무른밥®	
오후간식	고구마매쉬	새송이버섯죽	시금치죽		찹쌀현미죽		당근죽	
열량/단백질 (kcal/g)	193/6	/6 172/7 248/8		8/8	218/9		191/6	
	밥·죽·누룽지	소고기			육류		콩류	
원산지	쌀(백미·현미·찹쌀 포함)	한우			닭고기		두부류 콩비지	
표시 국내산		국내산			국내산	국내산 국내산		



⑤대두

①난류

알레르기유발식품표시

②우유

①복숭아 ①토마토

※ 식품의 수급 상황에 따라 메뉴변경으로 위의 원신지 표시가 변경되는 경우 수정하여 게시 및 공자하시기 바랍니다.

⑦고등어 ⑰오징어

 ⑧게
 ⑨새우
 ⑩돼

 ⑩조개류(굴, 전복, 홍합 포함)
 ⑩잣

⑩돼지고기

		어린이급식관리지원센 작성자: 기획영양팀	^턴 2024년 5월	식단표	. (일반형 민	(0-2세)				
요일		월 5월 신메뉴(5/22) ★돈	화 육구이*상추된장무침★	수 1 (근로자의날)			목 2		금 3	
오전 간식		조리병 표준레시피 및 블로그					●오이 치즈②		●파인애플 우유②	
점심		#군대시피 및 글도그 (↓하단 C	영향을 확인해구세요. 2R확인↓)	2	3	우	시 <u>—©</u> 기장밥 위개장(§ 60 달걀찜(1) 임정조림(§ 60) 배추김치(§	6	- TUS 흥미밥 맑은김칫국® 돈육장조림⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기®	
오후 간식				*	Miller	궁중	등떡볶이⑤	66	절편*둥글레차	
열량/ 단백질				0		43	32/19 kcal,	/g	418/19 kcal/g	
오전 간식	6(1	대체공휴일·어린이날) ★기호표시안내★	7 지구사랑의날) ● 자른토마토⑫		<mark>생일식단♥</mark>)바나나		9 ●데친당근		10 ●참외	
간식	자연간식 (과일,채소,찐서류)		우유②				치즈②		우유②	
		영아 섭취시 주의	차조밥 애호박된장국⑤⑥	백미밥 소고기미역국⑤⑥%		숙:	수수밥 _ 숙주된장국⑤⑥		기장밥 들깨배춧국 _{⑤⑥}	
점심	•	가공식품 사용 시 원산지 표시	두부부침*양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥	◆大킨フピ	サ ム1)5)6)12(15(16)	<u> 돈육</u> 파.	프리카볶음	560	@@@음볶첫베O송M시て고소	
 	•	대체메뉴	감사소딤⑤⑥ 배추김치⑨	토마토치즈샐러드②⑫ 배추김치⑨		브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨			사과오렌지샐러드② 배추김치⊚	
오후 간식	저담	단순당 저감 간식	유부주먹밥⑤⑥ 결명자차	카스테라()256*우유2		<u>전</u>	자기국수 _{5.6}		꿀떡*메밀차 _③	
건석 열량/ 단백질	<u>신</u> 음영	월별 신메뉴 계란알레르기 대체식 제공 메뉴	설명사자 442/16 kcal/g		21 kcal/g	-	9/23 kcal		425/18 kcal/g	
	80	13	14		· 첫 -처님오신날)		16	J	17	
오전 간식	3	♣건크랜베리 호상요구르트②	●씨없는포도 우유②			•	●자른토마토⑫ 치즈②		●배 우유②	
점심	차조밥		찹쌀현미밥 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑯ 치즈스크램블에그①2⑤ 시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	# 21-12 # 21-12		흑미밥 맑은무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑸⑹⑮ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨		ത്ര	기장밥 아욱된장국⑤⑥ ◆돈가스*소스①⑤⑥⑩2® 비타민나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식			돈육부추잡채⑤⑥⑩ 현미차	1		◆시킨너켓*머스타드소스₁2565 결명자차		_ 1256B	백설기*둥글레차	
열량/ 단백질	411/19 kcal/g		438/22 kcal/g			43	438/25 kcal/g		426/19 kcal/g	
	20		21 ●오렌지	22(레시피콘테스트수장작)			23 ●파프리카		24 ●참외	
오전 간식	누룽지죽		우유2		응이죽 _{⑤⑥}		치즈 _②		우유 _②	
점심	수수밥 근대된장국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥②⑤ 도토리묵오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		흑미밥 배추당면국§⑥ 소고기청경채볶음 §⑥⑨⑱® 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	*************************************		두 <u>!</u>	기장밥 소고기감자국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨		차조밥 크림스프②⑤⑥⑤® ◆함박스테이크③⑤⑩፮® 앙상추샐러덕오라인탈드레싱⑤⑥ 배추김치⑥	
오후 간식		●찐단호박 옥수수차	물만두①⑤⑥⑩⑩ 결명자차	단표	발빵1256 우유 ₂	누	¦음우동⑤@	6	증편*보리차	
프. 열량/ 단백질		393/17 kcal/g	433/18 kcal/g		'21 kcal/g	358/14 kcal/g		/g	464/17 kcal/g	
		27 쌀과자	28 ● 멜론	29(저염데이)			30 ●자른토마토⑫		31 ●파인애플	
오전 간식		은 1시 우유 _②	우유 _②	브로콜리죽⑤⑥		치즈②		-12/	우유 _②	
점심	기장밥 순두부백탕⑤⑥ ♣메추리알장조림①⑤⑥ ◆♣진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨		수수밥 새송이버섯국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑤ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥ (시금치, 콩나물, 고사리) +달걀프라이①⑤ 숭늉 배추김치⑨ 참외(½)		찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥ 돈육깻잎볶음⑤⑥⑩ 비름나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		\$6 \$6 \$6	차조밥 들깨무챗국⑤⑥ 바싹소불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후 간식	●찐고구마현사		밥새우주먹밥®*보리차	카스테라(1256) 우유(2)		미 <u>트소스스</u> 파게티 23,600,036(8)®			바람떡*결명자차	
열량/ 단백질	/ 422/17 kcal/a		448/19 kcal/g	+π ^② 442/17 kcal/g			400/23 kcal/g		418/17 kcal/g	
근택결	밥·죽·누룽지		소고기	돼지고기 닭고기			김치		콩	
	쌀(백미·현미·찹쌀 포함)		한우	국내산 국내산		#휴일이 똚포함 고춧가루			두부류	
원산지	4121214		국내산 17		함박스테이	국내(I 크		국내산	국내산	
표시						진미채 오징어		기 수급 상황에 따라 메뉴변경으 원산지 표시가 변경되는 경우		
	식				국내산 국내산	국내산	국내산		게시 및 공지하시기 바랍니다.	
알레		발식품표시 ①난류 ①복숭아		4) 땅콩 4) 호두	⑤대두 ⑥밀 ⑤닭고기 ⑩소	<u>↓</u> ≿고기	⑦고등어 ⑪오징어	⑧게 ⑩조개류(코	⑨새우 ⑩돼지고기 글, 전복, 홍합 포함) ⑩잣	
			<u>, w</u> - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -				୲୴୕୵ୠ୳	_╷ ७┵∕╢╥∖⋷	=, ヒコ, 0日 エロ/ 世犬	

	• –	어린이급 [.] 작성자: 기	식관리지원센 회영양티	터 ,	2024년 5 ⁵	월 식	실 식단표 (일반형 만3세) 강남 구립 세곡 푸르지오 어린이집						
요일	월 화 5월 신메뉴(5/22) ★돈육구이*상추된장무침★						수 1 _{(근로자}	이날\	날) 목			금 3	
오전 간식						ハロエハ	- <i>ㄹ)</i>		●오이 치즈 _②		●파인애플 우유②		
E-7		E -11	(↓하단(QR확인↓)		-	72	VIII.	£	기구() 기장밥 위개장(5(6)	ro	후미밥 - 맑은김칫국®	
점심							25			달걀찜① - 엉조림⑤		도육장조림(56%) 청포묵무침(56	
Οġ							Z } Z } £	'E) <u> </u>	배추김치@	9)	깍두기⊚	
오후 간식 열량/						2	A WHILLK			등떡볶이⑤		절편*둥글레차	
단백질	6 (^r	대체공휴일(어린이날)	7 <mark>지구</mark>		8♥생일식단♥			2/26 kcal 9	J	609/27 kcal/g 10		
오전 간식	*	┍기호표시		●자른토마토⑫ 우유②			●바나나			●데친당근 치즈②		●참외 우유②	
	•	(과일,차	연간식 소,찐서류)		ト조밥 된장국⑤⑥	Ą	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩		수	수수밥 ⁵ 된장국 ₅₆	기장밥 들깨배춧국⑤⑥		
점심	♣		취시 주의	두부부침		◆ 太	요보기미릭국(56%) 킨가스*소스(15,6125%) 마토치즈샐러드(2)(2)	1)5)6)2)5(6)	돈육파프리	프리카볶	IJ카볶음 _{⑤⑥⑩}	글깨배숫국(\$) (6) 소고기사(송) 바섯볶음(\$) (6) (6) 사과오렌지샐러드(2)	
	•		용시 원산지 표시	배격	투김치 _⑨	고리고시_ 글리_@@ 배추김치 _⑨			E	브로콜리참깨무침⑤⑥ 배추김치⑨		서피고면서 달리 <u>교</u> 생 배추김치⑨	
오후 간식	저담		" "'' 저감 간식	유무수 결	두먹밥⑤⑥ 명자차	카스	카스테라12356*우유2		진	잔치 국수 ⑤⑥		꿀떡*메밀차③	
열량/ 단백질	<u>A</u>		! 신메뉴		24 kcal/g		662/30 kcal/g		627	627/32 kcal/g		618/26 kcal/g	
오전 간식		음영 ♣건크랜		● 씨'	<mark>대체식 제공 메뉴</mark> 없는포도		15 (부처님오신날)		•	16 자른토마5	E ₁₂	17 ● 배	
간식	-	호상요구 <u>.</u> 차조탑			² 유 _② 날현미밥	- Hele)[442	Uhito)(S)_Serie			<u>치즈②</u> 흑미밥		우유 _② 기장밥	
점심	느 돈 요	노타리버섯국⑤⑥ 소고기얼갈이된장국⑤⑥® 육바베큐폭찹⑤⑥⑩⑫ 지즈스크램블에그①②⑤			보고나! 오신날		맑 (가 짓	맑은무채국⑤⑥ 간장닭갈비⑸⑥⑮ 깻잎순나물볶음⑤⑥ 배추김치⊚		아욱된장국⑤⑥ ◆돈가스*소소①5600200 비타민나물⑥⑥ 배추김치◎			
	공나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		시금치니	시금치나물무침⑤⑥ 배추김치⑨			깻잎선						
오후 간식	●찐감자*보리차							❖킨└┤갯	◆		백설기*둥글레차		
열량/ 단백질	584/26 kcal/g		639/32 kcal/g				1		641/37 kcal/g		603/29 kcal/g		
오전	20		21 ●오렌지		22	(레시피콘테:			23 파프리키	ŀ	24 ●참외		
간식		누룽지		우유②		7	양송이죽 _{⑤⑥} 김가루주먹밥 _{⑤⑥}			치즈②	'	우유②	
	수수밥 근대된장국§⑥		子(5)(6)	흑미밥 배추당면국⑤⑥		A =			소고	기장밥 소고 <u>기감자</u> 국⑤⑥⑯		차조밥 크림스프②⑤⑥⑤®	
점심	로 로로	제찜닭② 리묵오0	무침⑤⑥	숙주	채볶음§⑥⑨⑯ᅊ 나물§⑥	*5	독교에드 상추된장! 배추김:	무침⑤⑥	<u>-</u>	두부조림⑤⑥ 무나물⑤⑥		♦ 함박스테이크①5600256685추 샐문와앤달개상(6	
오후	배추김치⊚ ●찐단호박				트김치 _⑨		비누는 바나나 단팥빵((¹ / ₃)		배추김치@	-	배추김치⊚	
고 간식 열량/		옥수수	차	<u></u> 결 '	물만두①⑤⑥⑩®® 결명자차		우유②			볶음우동⑤⑥		증편*보리차	
단백질		604/26 k 27	cal/g		631/26 kcal/g 28		671/24 kcal/g 29 (저염테이)		570	570/22 kcal/g 30		678/24 kcal/g 31	
오전 간식		<u>고.</u> 쌀과지 우유@	\	●멜론 우유②			브로콜리죽⑤⑥		•	●자른토마토⑫ 치즈②		●파인애플 우유②	
		기장법	밥 발	ŕ	-수밥	()	삼색나물비빔밥⑤⑥ (시급치, 콩나물, 고사리)		Ž 시리	찹쌀현미밥 시래기된장국⑤⑥		차조밥 들깨무챗국⑤⑥	
점심	순두부백탕⑤⑥ ♣메추리알장조림①⑤⑥ ◆♣진미채볶음⑤⑥⑰ 배추김치⑨		♣메추리알장조림①⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑤		+	+달걀프라이①⑤ 숭늉		도육 비리	지테기년8 1 3 6 1		글게ㅜ꼇국(5)6 바싹소불고기(5)6(6) 가지나물(5)6		
			T = 5600 T 9	배각	검사제 유금 (5) 배추김치(9)		배추김치⊚ 참외(⅓)		E	미금니골구검(5/6) 배추김치 ₍₉		기시되돌등등 배추김치 _®	
오후 간식	찐고구마*현미차		밥새우주먹밥⊚*보리차			카스테라@996 우유②			미 <mark>트소스스</mark> 파게티 2560013508		바람떡*결명자차		
열량/ 단백질	량/ 620/25 kk		654/28 kcal/g			645/25 kcal/g		600	600/32 kcal/g		607/25 kcal/g		
	밥·죽·누룽지 쌀(백미·현미·찹쌀 포함)			소고기 한우		돼지고기 닭고기		- 김치 배슈얼이 봄동 편 - 고춧가루		고추기 르	콩 두부류		
원산지	국내산 국내산		국내산 국내산		국내신	국내산 국내산		국내산					
표시	갸		치킨가스 돈가스 치킨나 닭고기 돼지고기 닭고				닭고기 오징어 로 위의 국내산 국내산 수정하여			의 수급 상황에 따라 메뉴변경으 원산지 표시가 변경되는 경우			
	식품 국내산		국내산			산 국내산 국내산				여 게시 및 공지하시기 바랍니다.			
알레크		발식품표시	① 난류 ① 복숭아	②우유 ①토마토	③메밀 ① 마황산류	④ 땅콩 ⑭호두	⑤대 ⑮닭			고등어 오징어	8게 ®조개류(◎ 새우 ⑩돼지고기 굴, 전복, 홍합 포함) ⑩잣	
				<u> 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -</u>				. ,	1	_0-1	<u>, ⊚∸`∥π'(i</u>	드, 드기, GB ㅗ마/ 벤ᄎ	

	강남구 어린이급식관리지원센	터 20	24년 5월 식단표	가나 그리 /	구립 세곡 푸르지오 어린이집			
	작성자: 기획영양팀		야간연장형 만3세)	<u> </u>				
요일	월 5월 신메뉴(일반형 식단, 5/22) ★돈육허브구이*상추된장무침★	화 ★기호표시안내★	수 1 (근로자의날)	목 2	급 3			
	조리방법은 표준레시피 및 블로그 영상을 확인해주세요. (↓하단 QR확인↓)	자연간식 (과일,채소,찐서류)	기장밥 양파달걀국 _{①⑤⑥}	흑미밥 두부된장국⑤⑥			
저녁		♣ 영아 섭취시 주의	رين تحال	소고기볶음⑤⑥⑯ 김구이 배추김치⑨				
저녁 간식		◆ 가공식품 사용 / 원산지 표시	- Kaink	우유@	●찐단호박			
열량/ 단백질		▶ 대체메뉴		454/24kcal	488/19kcal			
	6(대체공휴일·어린이날)	7	8(국없는날)	9	10			
저녁	♥ 즐거운 어린이나 ♥	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 치즈달걀말이①②⑤ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 어묵국⑤⑥ 두부완자부침①⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑥	수수밥 브로콜리된장국⑤⑥ 닭살양파구이⑤⑮ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 새송이된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 배추김치⑨			
저녁 간식		둥글레차	●찐고구마	두유®	●오이			
열량/ 단백질		394/16kcal	472/16kcal	387/25kcal	355/20kcal			
	13	14	15 (부처님오신날)	16	17			
저녁	차조밥 콩나물국⑤⑥ 두부달걀부침①⑤⑥ 느타리버섯무침⑤⑥ 배추김치⑥	찹쌀현미밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지고기볶음⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⊚	サネル	흑미밥 안매운김칫국⑤⑥⑨ 달걀찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 들깨무국⑤⑥ 닭살카레조림 ②⑤⑥②⑤⑩® 배추볶음⑤⑥ 배추김치⑥			
저녁 간식	●씨없는포도	결명자차	941 g	<mark>우유</mark> ②	치즈②			
열량/ 단백질	403/16kcal	421/19kcal		376/17kcal	421/23kcal			
저녁	20 수수밥 연두부백탕⑤⑥ 당근양파달걀부침①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	21 흑미밥 맑은숙주국⑤⑥ 닭살바베큐소스구이 ⑤⑥②⑤® 배추된장무침⑤⑥ 배추김치⑨	22 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 간장소불고기⑤⑥⑩ 김구이 배추김치⑨	23 기장밥 맑은무채국⑤⑥ 돈육찹스테이크⑤⑥⑩② 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	24 차조밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기소보로⑤⑥⑩ 안매운김치전①⑤⑥⑨ 깍두기⑨			
저녁 간식	●신선과일(오렌지)	옥수수차	●파프리카	두유®	●찐감자			
열량/ 단백질	389/17kcal	383/19kcal	376/19kcal	484/19kcal	569/20kcal			
	27	28	29	30	31			
저녁	기장밥 만두국①⑤⑥⑩⑯⑱ 스크램블에그①②⑤⑥ 콩나물당면무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 온순두부+양념장⑤⑥ 메주2알교씨송이사리다 ①⑤⑥ 배추김치⑥	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 닭살고구마볶음⑤⑥⑤ 브로콜리참깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치⑥	찹쌀현미밥 비름나물된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 가지양파국⑤⑥ 소고기짜장볶음 ②⑤⑥⑩⑤⑩ 당근무볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
저녁 간식	●멜론	현미차	●데친당근	00 Tii2	치즈②			
열량/ 단백질	474/20kcal	375/16kcal	460/20kcal	409/22kcal	452/23kcal			
	밥·죽·누룽지	소고기	돼지고기 닭고기	김치	공			
원산지	쌀(백미·현미·찹쌀 포함) 국내산	한우 국내산	국내산 국내산	배추일이 <mark>용명</mark> 국내산	고춧가루 두부류 국내산			
표시	'		변경되는 경우 수정하여 게시 및 공		국내산 국내산			
	a la	기 대단경으로 위의 권전시 표시기 ②우유 ③메밀			⑨새우 ⑩돼지고기			
알레	르기유발식품표시 (1) 년 뉴 (1) 복숭아	② 구유 ③ 메일 ② 토마토 ③ 아황산류			9세우 (19세우 류(굴, 전복, 홍합 포함) (19)장			