

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2 목욕타일 🌈	3
오전간식				과일[단감], 우유 ②	새우살부추죽 ⑨	
점심	★목욕타일🌈 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침 스마트업 메뉴 6일 (호박씨) 핫케이크			닭살자장밥 ⑤⑥⑤ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[블루베리]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ 후식[과인애플]	
오후간식				고구마무스피자①②⑤⑥⑩⑫ ⑤,⑥⑧ 옥수수차	빵[불빵]①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)				502/22	494/20	

날짜	5	6 스마트업	7 일당오상!	8	9	10
오전간식		양송이버섯소프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	채소스틱[당근] , 떠먹는요구르트 ②	과일[사과] , 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		수수밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[사과]	쌀밥 닭강국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치⑨ 후식[샤인머스켓]	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑥ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[감귤]	쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨	
오후간식		(호박씨)핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	빵[단팥빵]①②⑥,우유 ②	감자 고구마 샐러드①②⑤, 보리차		과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		496/16	468/22	445/17		340/11

날짜	12	13	14 환경의 날 🌿	15	16	17
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	연근죽	과일[단감]	과일[배] , 우유 ②	가지양파죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑤ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[무화과]	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑥ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[방울토마토]	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 후식[과채주스]	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑫ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 저염김자반 ⑤ 깍두기 ⑨ 후식[사과]	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]	돼지고기과인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑫ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	키위거트샐러드 ②	소브로우빵①②⑥, 우유 ②	감자채전 ⑤, 매실차	빵[와플]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	426/16	485/17	445/18	455/18	375/20

날짜	19 목욕타일 🌈	20	21	22	23 저염의날 🌿	24
오전간식	과일[단감] , 우유 ②	녹두죽	채소스틱[오이] , 떠먹는요구르트 ②	과일[바나나] , 우유 ②	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	수수밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[과인애플]	기장밥 육개장 ⑤⑥⑥ 달걀말이 ①⑤ 우영계소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[사과]	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치테리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑤ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[오렌지]	흑미밥 (순남) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[단감]	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 보리차	로체스파케티 ②⑥⑫	빵[크로와상]①②⑥,우유 ②	전단호박 , 옥수수차	빵[밤식빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	521/18	464/22	424/19	449/18	344/10

날짜	26	27	28 세월이래식단 🌊	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	컬리플라워죽	과일[골드키위]	과일[감귤] , 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑤ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[오렌지]	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 깍두기 ⑨ 후식[사과]	수수밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[샤인머스켓]	쌀밥 쫄갠장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	(어묵)우동 ⑤⑥	(오곡)시리얼, 우유 ②	빵[펄거스틱]①②⑥,우유 ②	전고구마 , 보리차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	463/15	428/11	475/20	522/19	340/16

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)			콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우		국내산	국내산	국내산
				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	산				
	수산물			식육가공품										수산물가공품
	오징어			고등어			돈까스		너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)	
	원양산			노르웨이			국내산		국내산		국내산		원양산	

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲강

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)

과일	유제품	기타
사과, 바나나, 배, (골드)키위, 꺾, 샤인머스켓, 딸기 등	(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등

다산어린이집 (3-5세 10월 식단)

세부유형	3-5세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

월		화		수		목		금		토		
날짜						1		2 축하타입 🎉		3		
오전간식						과일[단감], 우유 ②		새우살부추죽 ⑨				
점심		★ 축하타입 🎉 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침				닭살자장밥 ⑤⑥⑬ 못국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[블루베리]		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[과인애플]				
오후간식						고구마무스 피자①②⑤⑥⑬ ⑮, ⑮, 옥수수차		빵[불빵]①②⑥, 우유 ②				
열량(kcal)/단백질(g)						717/31		706/28				
날짜		5		6 소미트업		7 일당오일!		8		9		
오전간식				양송이버섯스프 ②⑥, 크래커 ①②⑥		채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②		과일[사과], 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②		
점심				수수밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[사과]		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가지미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]		쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[감귤]		쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨		
오후간식				(호박씨)핫케이크 ①②⑤⑥, 주스		떡[백설기]①②⑥, 우유		감자 고구마 샐러드①②⑤, 보리차		과일샐러드 ②		
열량(kcal)/단백질(g)				708/23		683/24		636/24		486/16		
날짜		12		13		14 환경의 날 🌿		15		16		
오전간식		방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②		연근죽		과일[단감]		과일[배], 우유 ②		가지양파죽		
점심		쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 점담 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[무화과]		쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[방울토마토]		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 후식[과채주스]		돼지고기복살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 김구이 깍두기 ⑨ 후식[사과]		쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]		
오후간식		칼국수 ⑤⑥		키위요거트샐러드 ②		떡[무지개떡]①②⑥, 우유 ②		감자채전 ⑤, 매실차		빵[와플]①②⑥, 우유 ②		
열량(kcal)/단백질(g)		750/27		609/23		683/24		645/26		650/25		
날짜		19 축하타입 🎉		20		21		22		23 저염의날 🌊		
오전간식		과일[단감], 우유 ②		녹두죽		채소스틱[오이], 떠먹는요구르트 ②		과일[바나나], 우유 ②		채소죽		
점심		수수밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[과인애플]		기장밥 옥개장 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[사과]		쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]		닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[오렌지]		흑미밥 (송농) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[단감]		
오후간식		영양주먹밥 ⑤, 보리차		로제스파게티 ②⑥⑫		떡[절편], 우유		전단호박 , 옥수수차		빵[밤식빵]①②⑥, 우유 ②		
열량(kcal)/단백질(g)		608/23		744/25		636/30		605/27		641/25		
날짜		26		27		28 세월이래식단 🌊		29		30		
오전간식		방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②		컬리플라워죽		과일[골드키위], 견과류[호두] ⑭		과일[감귤], 우유 ②		근대죽		
점심		쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[오렌지]		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 깍두기 ⑨ 후식[사과]		수수밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어부조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[샤인머스켓]		쌀밥 쪽깃된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]		
오후간식		(어묵)우동 ⑤⑥		(오곡)시리얼, 우유 ②		떡[바라떡], 우유 ②		전고구마 , 보리차		빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②		
열량(kcal)/단백질(g)		604/25		661/21		606/23		678/28		746/27		
원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)			콩			쇠고기		
	밤	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우		
				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	산	국내산	국내산
	수산물						식육가공품			수산물가공품		
	오징어		고등어			돈까스	너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)	
						돼지고기	쇠고기		닭고기		다랑어	
원양산			노르웨이산			국내산			국내산			
* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲감												
▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)												
과일				유제품				기타				