서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

다산어린이집
(1-2세 11월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 일당!오심!	6	7
오전간식	과일[배], 우유 ②	채소스틱[파프리카], 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	과일[바나나], 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	기장밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 깍두기⑨ 후식[감귤]	수수밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[사과]	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[과채주스]	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[방울토마토]	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 보리차	빵[롤빵]①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 옥수수차	빵[소브로빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	430/18	461/21	485/20	428/17	492/20	393/12
날짜	9	10 서울미래식단, 스마트 엽	11 환경의 날	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[골드키위]	과일[배]	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[바나나]	기장밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치⑨ 후식[푸딩]	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 셤초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[파인애플]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	빵[핑거스틱] ①②⑥,우유 ②	찐고구마, 보리차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	466/20	428/25	436/15	447/19	494/18	374/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	양배추죽	과일[바나나], 우유 ②	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	수수밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[감자 샐러드]	흑미밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨ 후식[감귤]	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 배추김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[오렌지]	기장밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[배]	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 보리차	토마토스파게티 ②⑫	빵[모닝빵] ①②⑥,우유 ②	찐단호박, 옥수수차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	438/16	470/16	469/18	421/21	476/20	321/11
날짜	23	24	25 서울미래식단	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	채소죽	과일[감귤]	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[과채주스]	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[블루베리]	수수밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[파인애플]	흑미밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 후식[오렌지]	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	빵[마들렌]①②⑥, 우유②	고구마맛탕 ⑤, 옥수수차	빵[롤빵]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	449/15	408/17	480/19	498/18	408/17
날짜	30					
오전간식	과일[사과], 우유 ②					
점심	기장밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[바나나]					
오후간식	채소주먹밥 ⑤,보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	459/15					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 엽 메뉴
10일 연근들깨무침

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩		쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				

식육가공품						수산물가공품		
동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크		참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채
돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기	다랑어	명태	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	페루산

* 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) ⑲잣

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

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

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

다산어린이집
(3-5세 11월 식단)

부유형	3-5세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 일당!오십!	6	7
오전간식	과일[배], 우유 ②	채소스틱[파프리카], 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	과일[바나나], 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	기장밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 깍두기 ⑨ 후식[감귤]	수수밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치⑨ 후식[사과]	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[과채주스]	흑미밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[방울토마토]	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 보리차	떡볶이 ⑤⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 옥수수차	빵[소보르빵]①②⑥,우유②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	614/25	622/28	693/28	612/24	703/28	561/17
날짜	9	10 서울미래식단 스마트 업	11 환경의 날	12	13 쓱쓱타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[골드키위] 견과류 (아몬드슬라이드)	과일[배]	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[바나나]	기장밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 깍두기 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 배추김치⑨ 후식[푸딩]	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 후식[파인애플]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[블루베리]	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	무지개떡 ①②⑥, 우유 ②	찐고구마, 보리차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	665/28	611/35	613/22	638/27	705/26	534/23
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	양배추죽	과일[바나나], 우유 ②	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	수수밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[감자 샐러드]	흑미밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨ 후식[감귤]	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 배추김치 ⑨ 후식[샤인머스켓]	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[오렌지]	기장밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[배]	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥,보리차	토마토스파게티 ②⑫	[약식],①②⑥, 우유 ②	찐단호박, 옥수수차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	626/23	672/23	670/25	602/30	680/29	458/15
날짜	23	24	25 서울미래식단	26	27 저염의날, 쓱쓱타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	채소죽	과일[감귤], 견과류[호두] ⑭	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[과채주스]	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[블루베리]	수수밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 후식[파인애플]	흑미밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 후식[오렌지]	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	떡[백설기]①②⑥, 우유②	고구마맛탕 ⑤, 옥수수차	빵[롤빵]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	661/28	642/22	612/25	685/27	711/25	487/23

날짜	30
오전간식	과일[사과], 우유 ②
점심	기장밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 후식[바나나]
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 보리차
열량(kcal)/단백질(g)	655/21

★ 쓱쓱타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 업 메뉴
10일 연근들깨무침

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩		쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	외국산				

식육가공품						수산물가공품		
동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크		참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채
돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기	다랑어	명태	오징어
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	러시아산	페루산

* 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) ⑲잣

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

과일	유제품	기타
사과, 바나나, 배, (골드)키위, 귤,	(우아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (우아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등