

충무어린이집 (3-5세 10월 식단)

세부유형	3-5세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침 메뉴 7일 (호박씨)핫케이크 ✓ [] 메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능 ✓ ()는 선택 메뉴 및 식재료			새우살부추죽 ⑨	과일[배], 우유 ②	
점심				쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	닭살자장밥 ⑤⑥⑬ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[푸딩]	
오후간식				빵[슈크림빵]①②⑥, 우유 ②	찐단호박, 등글레차	
열량(kcal)/단백질(g)				706/28	622/29	

날짜	5	6 일당요일	7 삼일일업	8	9	10
오전간식		채소스틱(당근) , 떠먹는요구르트 ②	양송이버섯스프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	과일(사과) , 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[씨없는포도]	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]		쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		빵[단팥빵]①②⑥,우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	찐고구마 , 옥수수수염차		과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		641/29	708/23	692/24		486/16

날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	연근죽	과일[감귤], [아몬드슬라이스]	가지양파죽	과일[사과], 우유 ②	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[배]	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[두유]	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 매추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 김구이 ⑨ 김치 ⑨ 후식[와카]	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	키위요거트샐러드 ②	빵[완두앙금빵]①②⑥, 우유 ②	빵[모닝빵]①②⑥, 우유 ②	감자채전 ⑤, 등글레차	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	750/27	609/23	603/24	650/25	645/26	535/29

날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일[단감], 우유 ②	채소스틱[오이], 떠먹는요구르트 ②	녹두죽	과일[바나나], 우유 ②	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 우양개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[사과]	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[아구르트]	잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 유자차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	로제스파게티 ②⑥⑫	찐단호박, 메밀차	빵[꿀호떡빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	608/23	636/30	744/25	605/27	641/25	491/14

날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[멜론], 견과류[호두] ⑭	컬리플라워죽	과일[감귤], 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 김치 ⑨ 후식[사과]	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[푸딩]	쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫,	계살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	(어묵)우동 ⑤⑥	빵[프렌치토스트]①②⑥, 우유 ②	(오곡)시리얼, 우유 ②	찐고구마, 등글레차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	604/25	606/23	661/21	678/28	746/27	486/23

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	외국산	국내산	국내산	국내산
	수산물			식육가공품						수산물가공품		
	오징어		고등어	돈까스		너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)		

* 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) ⑳ 갖

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)											
과일				유제품				기타			
사과, 바나나, 배, (골드)키위, 플, 샤인머스켓, 딸기 등				(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등				두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등			

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2 	3
오전간식	★  메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침			새우살부추죽 ⑨	과일(배), 우유 ②	
점심	 메뉴 7일 (호박씨)햇케이크			쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(방울토마토)⑫	닭살자장밥 ⑤⑥⑬ 뭇국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(푸딩)	
오후간식	✓ []메뉴는 기간 상황에 따라 변경 가능 ✓ ()는 선택 메뉴 및 식재료			빵(슈크림빵)①②⑥, 우유 ②	찐단호박, 동글레차	
열량(kcal)/단백질(g)				494/20	435/20	
날짜	5	6 	7 	8	9	
오전간식		채소스틱(당근), 떠먹는요구르트 ②	양송이버섯소프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	과일(사과), 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(씨없는포도)	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(바나나)	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(치즈)		쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		빵(단팥빵)①②⑥,우유 ②	햇케이크 ①②⑤⑥, 주스	찐고구마, 옥수수수염차		과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		468/22	496/16	484/17		340/11
날짜		12	13 	14		15
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	연근죽	과일(감귤)	가지양파죽	과일(사과), 우유 ②	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(배)	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(두유)	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(바나나)	돼지고기(목살)필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 김구이 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(약과)	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	키위요거트샐러드 ②	빵(완두앙금빵)①②⑥,우유 ②	빵(모닝빵)①②⑥, 우유 ②	감자채전 ⑤, 동글레차	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	426/16	417/15	455/18	445/18	375/20
날짜	19 	20	21	22	23 	24
오전간식	과일(단감), 우유 ②	채소스틱(오이), 떠먹는요구르트 ②	녹두죽	과일(바나나), 우유 ②	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(치즈)	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(바나나)	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(사과)	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(아구르토)	잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(방울토마토)⑫	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 유자차	빵(크로와상)①②⑥, 우유 ②	로제스파게티 ②⑥⑫	찐단호박, 메밀차	빵(꿀호떡빵)①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	464/22	521/18	424/19	449/18	344/10
날짜	26	27 	28	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일(멜론)	컬리플라워죽	과일(감귤), 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(바나나)	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*달사믹드레싱 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(사과)	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식(푸딩)	쌀밥 숙갠된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 후식(방울토마토)⑫,	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	(어육)우동 ⑤⑥	빵(프렌치토스트)①②⑥, 우유 ②	시리얼, 우유 ②	찐고구마, 동글레차	빵(카스테라)①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	428/11	463/15	475/20	522/19	340/16

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(배김치, 깍두기)			콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우/육우/젓소		국내산	국내산	국내산
				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산		국내산			
	수산물			식육가공품										
	오징어			고등어			돈까스		너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)	
	국내산			국내산			돼지고기		쇠고기		닭고기		다랑어	
	국내산			국내산			국내산		국내산		국내산		원양산	

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳꽃

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

충무어린이집 (10월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
	1-2세 석식B 식단
발행처	영양팀

날짜	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁	★ 썩썩타임 메뉴 7일 부추된장국			쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 우영조림 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)				356/17 249/12	355/13 249/9
날짜	5	6	7 목요일	8	9
저녁		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 치커리유자청무침 김치 ⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥ 부추된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 복쌈국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑤ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	
열량(kcal)/단백질(g)		321/16 225/11	326/11 228/8	419/21 293/15	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 썩썩된장국 ⑤⑥ 돼지고기참스테인크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑤ 청경채맑은국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 쇠고기뭇국 ⑤⑥⑫ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑤ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395/20 277/14	331/16 232/11	320/17 224/12	361/15 253/11	357/16 250/11
날짜	19	20	21	22	23
저녁	잡곡밥 감자양파국 ⑤⑥ 참치채소전 ⑤⑥ 열갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑤ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 비타민샐러드*유자드레싱 김치 ⑨	쌀밥 맑은장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387/17 271/12	354/16 248/11	383/12 268/8	409/22 286/15	333/17 233/12
날짜	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥 콩나물국 ⑤ 달걀찜 ① 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	닭살크림리조토 ②⑤ 피클 ⑬	쌀밥 양배추된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 근대맑은국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑫ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	303/13 212/9	364/14 255/10	304/15 213/11	346/12 242/8	306/17 214/12

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(훈제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국내산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산			
	수산물 및 식육가공품					* 식재료 수급상황에 따라 메뉴와 원산지는 변경될 수 있습니다. * 식육가공품 및 수산물 가공품은 가공식품을 구매 및 제공하는 경우 작성합니다. * 어묵은 수산물 표시대상이 단일 품목(오징어)으로 함유된 경우만 표시합니다. ※ OO연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망)						
	참치(캔)		치킨	떡갈비								
	다랑어		닭고기	돼지고기	쇠고기							
	원양산		국내산	국내산	국내산							

* 알레르기 유발식품 표시제 : ❶난류 ❷우유 ❸메밀 ❹명황 ❺대두 ❻ⅡⅢⅣⅤⅥⅦⅧⅨⅩⅪⅫⅬⅭⅮⅯⅰⅱⅲⅴⅵⅶⅷⅸⅹⅺⅻⅼⅽⅾⅿⅿ

* 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) ⑳깻