서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

충무어린이집
(3-5세 11월 식단)

세부유형	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	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[사과]	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[푸딩]	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[단감]	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 옥수수수염차	빵[단팥빵]①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 유자차	빵[완두앙금빵]①②⑥, 우유 ②	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	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[바나나], 견과류[아몬드슬라이스]	오트밀죽 ②	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[배]	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 후식[사과]	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	빵[카스테라]①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 둥글레차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	665/28	673/39	621/22	638/27	705/26	534/23
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[약과]	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 후식[귤]	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[주스]	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 메밀차	빵[모닝빵]①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 옥수수수염차	빵[슈크림빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	626/23	666/27	672/23	602/30	680/29	458/15
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[감귤], 견과류[호두] ⑭	채소죽	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[단감]	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[두유]	잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 후식[바나나]	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	빵[꿀호떡빵]①②⑥, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 둥글레차	빵[호빵]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	661/28	612/25	642/22	685/27	711/25	487/23
날짜	30					
오전간식	과일[사과], 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[푸딩]					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 유자차					
열량(kcal)/단백질(g)	655/21					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 업 메뉴
10일 연근들깨무침

✔[ ]메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능
✔( )는 선택 메뉴 및 식재료

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	국내 산	외국산				
	식육가공품							수산물가공품				
	동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크			참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채		
	돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기		다랑어	명 태	오징어		
								원양산	국내산	국내산		

* 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, 샤인머스캣, 딸기 등	(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

충무어린이집
(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!오십!	6	7
오전간식	과일[배], 우유 ②	채소스틱[파프리카], 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	과일[바나나], 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[사과]	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[푸딩]	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[단감]	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 옥수수수염차	빵[단팥빵]①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 유자차	빵[완두앙금빵]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 엄	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[바나나]	오트밀죽 ②	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[배]	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 후식[사과]	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	빵[카스테라]①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 둥글레차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	466/20	446/26	435/15	447/19	494/18	374/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[약과]	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 후식[방울토마토]⑫	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 후식[귤]	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[주스]	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[바나나]	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 메밀차	빵[모닝빵]①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 옥수수수염차	빵[슈크림빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	438/16	510/22	470/16	421/21	476/20	321/11
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[감귤],	채소죽	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[단감]	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[치즈]	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[두유]	잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 후식[바나나]	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	빵[꿀호떡빵]①②⑥, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 둥글레차	빵[호빵]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	408/17	449/15	480/19	498/18	408/17
날짜	30					
오전간식	과일[사과], 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[푸딩]					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 유자차					
열량(kcal)/단백질(g)	459/15					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 엄 메뉴
10일 연근들깨무침

✔[ ]메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능
✔( )는 선택 메뉴 및 식재료

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	국내 산	외국산				

식육가공품						수산물가공품		
동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크		참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채
돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기	다랑어	명 태	오징어
						원양산	국내산	국내산

* **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, 샤인머스캣, 딸기 등	(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

충무어린이집
(11월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
	1-2세 석식B 식단
발행처	영양팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5 쏙쏙타임	6
저녁	쌀밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 안매운김칫국 ⑤⑥⑨ 쇠고기육전 ①⑤⑥⑯ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	(떡)만둣국 ①⑤⑥⑩ 미니채소주먹밥 ⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기카레볶음 ⑤⑥⑯ 시래기나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	319/18	441/16	307/11	378/13	401/21
	223/13	309/11	215/8	265/9	281/15
날짜	9	10	11	12	13
저녁	잡곡밥 쑥갓된장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 우거지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 달걀국 ① 김치 ⑨	쌀밥 섬초된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	447/20	375/16	307/19	353/18	359/17
	313/14	263/11	215/13	247/13	251/12
날짜	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 부추당근나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쇠고기비빔밥 ⑤⑥⑯ 배추맑은국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 뭇국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯전 ①⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	384/12	348/14	303/15	342/16	314/9
	269/8	244/10	212/11	239/11	220/6
날짜	23	24	25	26	27
저녁	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 두부맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 유채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	참치볶음밥 ⑤⑥ 청경채된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 황탯국 ⑤⑥ 돼지목살구이 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 새콤닭살무침 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	334/13	342/20	301/17	398/24	342/19
	234/9	239/14	211/12	279/17	239/13
날짜	30				
저녁	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	319/10				
	223/7				

★ 쏙쏙타임 메뉴

5일 브로콜리무침

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				

수산물 및 식육가공품				
참치(캔)	쇠고기육전	돈까스	너비아니	
다랑어	쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기
원양산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 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)

*** 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