서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

약수교회어린이집
(1-2세 11월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

담당	원장
최은희	

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 일당!오심!	6	7
오전간식	배, 우유 ②	파프리카스틱, 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	바나나, 우유 ②	흑임자죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 저염치즈 ②	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 쑥갓무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미칩	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 보 차	롤빵①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 보리차	옥수수스틱빵①②⑥, 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 영	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위	오트밀죽 ②	감, 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유 ②
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 바나나	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미칩	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	밤식빵①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마,유자차	꿀호떡①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①,보리차
열량(kcal)/단백질(g)	466/20	446/26	435/15	447/19	494/18	374/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과, 우유 ②	당근스틱, 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	단감, 우유 ②	누룽지죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 저염치즈 ②	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 바나나	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미칩	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 보리 차	모닝빵①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박,매실차	카스테라①②⑥, 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	감귤	채소죽	배, 우유 ②	달걀죽 ①	우유 ②
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 현미칩	잡곡밥 숭늉 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 후파인애플	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	잼샌드위치①②⑥, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 보리차	마들렌①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①,보리차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	408/17	449/15	480/19	498/18	408/17
날짜	30					
오전간식	사과, 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 고구마말랭이					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	459/15					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 영 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	산	국내산	국내 산	외국산	산			
	식육가공품							수산물가공품				
	동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크			참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채		
	돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기		다랑어	명 태	오징어		
	국내산	국내산	국내산	국내산/호주산	산	국내산		태국산	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

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

약수교회어린이집
(11월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	채소죽/진밥	파프리카죽/진밥	단호박죽/진밥	무죽/진밥	채소죽/진밥	감자채소죽/진밥
점심/오후간식	두부얼갈이죽/진밥⑤	흰살생선당근죽/진밥	쇠고기채소죽/진밥 ⑯	닭살채소죽/진밥 ⑮	노른자근대죽/진밥 ①	감자채소죽/진밥
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	채소죽/진밥	우거지죽/진밥	배추죽/진밥	섬초죽/진밥	브로콜리죽/진밥	고구마채소죽/진밥
점심/오후간식	노른자호박죽/진밥 ①	흰살생선감자죽/진밥	쇠고기미역죽/진밥 ⑯	두부팽이버섯죽/진밥⑤	닭살아욱죽/진밥 ⑮	고구마채소죽/진밥
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	시래기죽/진밥	당근죽/진밥	양배추죽/진밥	채소죽/진밥	누룽지죽/진밥	단호박채소죽/진밥
점심/오후간식	닭살가지죽/진밥 ⑮	흰살생선채소죽/진밥	노른자숙주죽/진밥 ①	쇠고기무죽/진밥 ⑯	두부시금치죽/진밥 ⑤	단호박채소죽/진밥
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	감자죽/진밥	무죽/진밥	채소죽/진밥	파프리카죽/진밥	호박죽/진밥	고구마채소죽/진밥
점심/오후간식	쇠고기채소죽/진밥 ⑯	흰살생선오이죽/진밥	두부청경채죽/진밥 ⑤	닭살배추죽/진밥 ⑮	노른자브로콜리죽/진밥 ①	고구마채소죽/진밥
날짜	30					
오전간식	채소죽/진밥					
점심/오후간식	두부우엉죽/진밥					

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

원산지 표시	쌀 (○표시)			콩 (○표시)			쇠고기 (○표시)			돼지고기	닭고기	오리고기	김치		수산물	
	밥○	죽○	누룽지	두부○	콩비지	콩국수	한우○	육우	젖소				배추	고춧가루	동태	
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	산	국내산	산	산	산	러시아산	산