서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

회현어린이집
(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	파프리카스틱, 떠먹는요구르트 ②	배, 우유 ②	단호박죽	바나나, 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 깍두기 ⑨ 사과	찰보리밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 포도주스	차조밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 방울토마토	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 식혜	현미밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 단감	칼국수 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤빵①②⑥, 우유 ②	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 보리차	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 옥수수차	소보루빵①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	622/28	614/25	693/28	612/24	703/28	561/17
날짜	9 서울미래식단 스마트업	10	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	키위, 아몬드슬라이스	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	오트밀죽 ②	감귤, 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	찰보리밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 깍두기 ⑨	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 바나나	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 깍두기 ⑨ 단감	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섭초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 오렌지주스	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	모닝빵①②④⑥, 우유②	수제비 ⑤⑥	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 둥글레차	크로와상①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	665/28	665/28	621/22	638/27	705/26	534/23
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	당근스틱, 떠먹는요구르트 ②	블루베리⑫, 저염치즈 ②	양배추죽	단감, 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 깍두기 ⑨ 방울토마토	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 방울토마토	현미밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨ 바나나	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 식혜	수수밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 오렌지주스	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 배추김치 ⑨
오후간식	롤빵①②⑥, 우유 ②	쌀국수 ⑤⑥	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 옥수수차	카스테라①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	666/27	661/28	672/23	602/30	680/29	458/15
날짜	23 서울미래식단	24	25	26	27 저염의날 , 쑥쑥타임	28
오전간식	키위, 호두 ⑭	망고, 우유 ②	채소죽	배, 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	찰보리밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 당근주스	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 토마토주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도주스	차조밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨ 단감	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	단팥빵①②⑥, 우유②	김가루주먹밥 ⑤⑥, 보리차	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 둥글레차	잼토스트①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	612/25	626/23	642/22	685/27	711/25	487/23
날짜	30					
오전간식	샤인머스캣, 우유 ②					
점심	현미밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 식혜					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	655/21					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트업 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	국내산	외국산	-			

식육가공품						수산물가공품		
동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크		참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채
돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기	다랑어	대구	오징어
-	-	-	-	-	-	-	러시아	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, 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

회현어린이집
(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	파프리카스틱, 떠먹는요구르트 ②	배, 우유 ②	단호박죽	바나나, 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 깍두기 ⑨ 사과	찰보리밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 포도주스	차조밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 방울토마토	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 식혜	현미밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 단감	칼국수 ⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	롤빵①②⑥, 우유 ②	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 보리차	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 옥수수차	소보루빵①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	430/18	461/21	485/20	428/17	492/20	393/12
날짜	9 서울미래식단 스마트업	10	11	12	13 쌕쌕타임	14
오전간식	키위	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	오트밀죽 ②	감귤, 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	찰보리밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 깍두기 ⑨	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 바나나	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 깍두기 ⑨ 단감	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 오렌지주스	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 사과	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 백김치 ⑨
오후간식	모닝빵①②④⑥, 우유②	수제비 ⑤⑥	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 둥글레차	크로와상①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)	466/20	446/26	435/15	447/19	494/18	374/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	당근스틱, 떠먹는요구르트 ②	블루베리⑫, 저염치즈 ②	양배추죽	단감, 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 깍두기 ⑨ 방울토마토	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 방울토마토	현미밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨ 바나나	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 식혜	수수밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 오렌지주스	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 배추김치 ⑨
오후간식	롤빵①②⑥, 우유 ②	쌀국수 ⑤⑥	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 옥수수차	카스테라①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	438/16	510/22	470/16	421/21	476/20	321/11
날짜	23 서울미래식단	24	25	26	27 저염의날 , 쌕쌕타임	28
오전간식	키위	망고, 우유 ②	채소죽	배, 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	찰보리밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨ 당근주스	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 토마토주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도주스	차조밥 (송늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 깍두기 ⑨ 단감	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
오후간식	단팥빵①②⑥, 우유②	김가루주먹밥 ⑤⑥, 보리차	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 둥글레차	잼샌드위치①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 둥글레차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	408/17	449/15	480/19	498/18	408/17
날짜	30					
오전간식	샤인머스캣, 우유 ②					
점심	현미밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 식혜					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 보리차					
열량(kcal)/단백질(g)	459/15					

★ 쌕쌕타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트업 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	국내산	외국산	-			

식육가공품						수산물가공품		
동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크		참치(가쓰오부시)	생선까스	오징어실채
돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기	다랑어	대구	오징어
-	-	-	-	-	-	-	러시아	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, 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

회현어린이집
(11월 석식 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 깍두기⑨	찰보리밥 안매운김칫국 ⑤⑥⑨ 쇠고기육전 ①⑤⑥⑯ 청경채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	(떡)만둣국 ①⑤⑥⑩ 미니채소주먹밥 ⑤ 깍두기 ⑨	쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기카레볶음 ⑤⑥⑯ 시래기나물 ⑤⑥ 깍두기 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	찰보리밥 쏙갓된장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫ 호박나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 우거지나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 달걀국 ① 깍두기 ⑨	쌀밥 섬초된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 깍두기 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 깍두기 ⑨	현미밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 부추당근나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	쇠고기비빔밥 ⑤⑥⑯ 배추맑은국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 뭇국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯전 ①⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 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	찰보리밥 열무된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 두부맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 유채나물 ⑤⑥ 백김치 ⑨	참치볶음밥 ⑤⑥ 청경채된장국 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 황탯국 ⑤⑥ 훈제오리구이*소스 배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 새콤닭살무침 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 깍두기 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 깍두기 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	-	외국산	-			

수산물 및 식육가공품				
참치(캔)	쇠고기육전	돈까스	너비아니	
다랑어	쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기
베트남산	-	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