

신당동어린이집 (3-5세 10월 식단)

세부유형	3-5세 즉식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

월	화	수	목	금	토
날짜	★ 축하타임 🌈 메뉴 19일 부추사과무침		1	2 축하타임 🌈	3
오전간식			단감, 우유 ②	호박죽	
점심	🍷 소마르업 메뉴 7일 핫케이크 ■ 주황색 메뉴는 신메뉴 ■ (괄호) 안의 메뉴는 알레르기대체식품 ■ 노랑색 메뉴는 자연식 메뉴 ■ 빨간색 메뉴는 아이들의 의견을 반영한 메뉴 ■ 분홍색 메뉴는 죽, 스프류		닭살자장밥 ⑤⑥⑩ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 곰돌이 쿠키	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기묵살구이 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 사과	
오후간식			편단호박, 차	롤빵①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)			622/29	706/28	
날짜	5	6 일일오일!	7 소마르업	8	9
오전간식		당근치즈죽 ②	양송이버섯죽	사과, 우유 ②	
점심		쌀밥 달걀국 ①③⑥ (두부국) 가지미구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 단감	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 바나나	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 김구이 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 미니약과	쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		잼샌드위치①②⑥, 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	편고구마, 차	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		738/30	708/23	692/24	486/16
날짜	12	13 서울미래식단 🌱	14 현장학습	15	16
오전간식	방울토마토 ②, 저염치즈 ②	배추죽	연근죽	배, 우유 ②	가지양파죽
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 골드키위	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 생선까스 ①③⑥ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	현장학습	돼지고기묵살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ①③⑥⑫ (연두부+양념장) 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨ 후식 까망베르디저트케이크	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 무생채 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 사과
오후간식	감자튀김 ⑤, 요구르트 ②	블루베리크림치즈빵①②⑥, 우유 ②	모닝빵 ①②⑥, 주스	피자 ①②⑥⑩⑫, 차	치즈핫도그 ①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	750/27	691/25	609/23	645/26	650/25
날짜	19 축하타임 🌈	20	21	22	23 저염의날 🌱
오전간식	단감, 우유 ②	참쌀오미죽	녹두죽	바나나, 우유 ②	채소죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 치즈볼	현장학습	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①③ (두부구이) 우영개소스무침 ①③⑥ 김치 ⑨ 후식 배	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑩ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 베이비슈	잡곡밥 송송 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 사과
오후간식	유부초밥 ⑤⑥, 차	단팥빵①②⑥, 주스	자장면 ⑤⑥	편단호박, 차	롤케이크 ①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	608/23	701/29	744/25	605/27	641/25
날짜	26	27 서울미래식단 🌱	28	29	30
오전간식	방울토마토 ②, 저염치즈 ②	우거지죽	컬리플라워죽	감귤, 우유 ②	근대죽
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭튀김 ①③⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 배	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 명태조림 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 양상추샐러드*발사믹드레싱 김치 ⑨ 후식 사과	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① (두부구이) 무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 과일집	쌀밥 쫄면된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①③⑥⑫⑬ 양배추샐러드*케요네즈①③⑫ 김치 ⑨ 후식 바나나
오후간식	우동 ⑤⑥	소보로빵 ①②⑥, 우유② + 초코팥기	시리얼, 우유 ②	편고구마, 차	카스테라①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	604/25	733/25	552/27	678/28	746/27

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	고등어	명태/명란	삼치/오징어	가자미	
	국내산			국내산	국내산	국내산			외국산	호주산				노르웨이	러시아	국산	미국	
	육수산물가공품 * 급식 메뉴에 없는 경우 사용하지 않습니다. *								* 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									
	생선까스	만두	전미채	베이컨	참치(캔)	크래미												
	명태	돼지고기	오징어	돼지고기	다랑어	명태												
	러시아산	국내산	페루	국내산 외국산	임양산	미국 인도 베트남												

식단 내 대체 메뉴
☐ 계란: 직접 제공 시 같은 식품군 대체식 제공 또는 소거하고 조리 / 간접 제공 시 대체식 제공되며 **모든 빵류는 쌀과자로 대체 제공됨**
☐ 속주: 제거식으로 제공하여 대체식 표기하지 않음

신당동어린이집 (0-2세 10월 식단)

세부유형	만0세(후기)-2세 죽식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

월	화	수	목	금	토
날짜	★ 축하타임 🌈 메뉴 19일 부추사과무침		1	2 축하타임 🌈	3
오전간식			단감, 우유 ②	호박죽	
점심	🍷 소마르업 메뉴 7일 핫케이크 ■ 주황색 메뉴는 신메뉴 ■ (괄호) 안의 메뉴는 알레르기대체식품 ■ 노랑색 메뉴는 자연식 메뉴 ■ 빨간색 메뉴는 아이들의 의견을 반영한 메뉴 ■ 분홍색 메뉴는 죽, 스프류		닭살자장밥 ⑤⑥⑩ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 곰돌이 쿠키	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기묵살구이 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 사과	
오후간식			편단호박, 차	롤빵①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)			435/20	494/20	
날짜	5	6 일당오일!	7 소마르업	8	9
오전간식		당근치즈죽 ②	양송이버섯죽	사과, 우유 ②	시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①③⑥ (두부국) 가자미구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 단감	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 바나나	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 김구이 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 미니약과	쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		잼샌드위치①②⑥, 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	편고구마, 차	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		517/21	496/16	484/17	340/11
날짜	12	13 서울미래식단 🌱	14 지혜 현장학습	15	16
오전간식	방울토마토 ②, 저염치즈 ②	배추죽	연근죽	배, 우유 ②	가지양파죽
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 골드키위	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 생선가스 ①③⑥ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩ 쌈채소, 김치 ⑨ 후식 7곡팔기름 지혜반 현장학습식	돼지고기묵살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ①③⑥⑫ (연두부+양념장) 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨ 후식 까망베르디저트케이크	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 무생채 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 사과
오후간식	감자튀김 ⑤, 요구르트 ②	블루베리크림치즈빵①②⑥, 우유 ②	모닝빵 ①②⑥, 주스	피자 ①②⑥⑩⑫, 차	치즈핫도그 ①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	484/18	426/16	452/18	455/18
날짜	19 축하타임 🌈	20	21	22	23 저염의날 🌱
오전간식	단감, 우유 ②	참쌀오미죽	녹두죽	바나나, 우유 ②	채소죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 치즈볼	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 동태전 ①③⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 감귤	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①③ (두부구이) 우영개소스무침 ①③⑥ 김치 ⑨ 후식 배	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑩ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 베이비슈	잡곡밥 송송 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 사과
오후간식	유부초밥 ⑤⑥, 차	단팥빵①②⑥, 주스	자장면 ⑤⑥	편단호박, 차	롤케이크 ①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	491/20	521/18	424/19	449/18
날짜	26	27 서울미래식단 🌱	28	29	30
오전간식	방울토마토 ②, 저염치즈 ②	우거지죽	컬리플라워죽	감귤, 우유 ②	근대죽
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭튀김 ①③⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 배	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 명태조림 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 샤불고기 ⑤⑥⑩ 양상추샐러드*발사믹드레싱 김치 ⑨ 후식 사과	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① (두부구이) 무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 과일집	쌀밥 쫄면국 ⑤⑥ 치킨가스*소스 ①③⑥⑫⑬ 양배추샐러드*케요네즈①③⑫ 김치 ⑨ 후식 바나나
오후간식	우동 ⑤⑥	소보로빵 ①②⑥, 우유② + 초코팥기	시리얼, 우유 ②	편고구마, 차	카스테라①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	542/19	463/15	386/19	522/19

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	고등어	명태/명란	삼치/오징어	가자미	
	국내산			국내산	국내산	국내산			외국산	호주산				노르웨이	러시아	국산	미국	
	육수산물가공품 • 급식 메뉴에 없는 경우 사용하지 않습니다. •								* 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									
	생선가스	만두	진미채	베이컨	참치(캔)	크래미												
	명태	돼지고기	오징어	돼지고기	다랑어	명태												
러시아산	국내산	페루	국내산 외국산	임양산	미국 인도 베트남													

식단 내 대체 메뉴
□ 계란 : 직접 제공 시 같은 식품군 대체식 제공 또는 소거하고 조리 / 간접 제공 시 대체식 제공되며 모든 빵류는 쌀과자로 대체 제공됨
□ 속주 : 제거식으로 제공하여 대체식 표기하지 않음

신당동어린이집 (10월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
후기 (9~11개월)				무죽 닭살청경채진밥 ⑮	호박죽 두부아욱진밥 ⑤	
				찐단호박(핑거푸드)	자른 배	
날짜	5	6	7	8	9	10
후기 (9~11개월)		당근죽 흰살생선채소진밥	양송이버섯죽 노른자근대진밥 ①	채소죽 쇠고기채소진밥 ⑮		고구마채소진밥
		떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찐고구마(핑거푸드)		현미 스낵
날짜	12	13	14	15	16	17
후기 (9~11개월)	우거지죽 닭살호박진밥 ⑮	배추죽 흰살생선팽이버섯진밥	연근죽 쇠고기콩나물진밥 ⑤⑮	양배추죽 노른자김가루진밥 ①	가지양파죽 두부채소진밥 ⑤	감자채소진밥
	자른 바나나	쌀과자	영어 치즈 ②	찐감자(핑거푸드)	자른 배	영어 두유 ⑤
날짜	19	20	21	22	23	24
후기 (9~11개월)	채소죽 두부얼갈이진밥 ⑤	찹쌀오이죽 흰살생선청경채진밥	녹두죽 쇠고기우영진밥 ⑮	브로콜리죽 닭살채소진밥 ⑮	채소죽 노른자시금치진밥 ①	단호박채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찐단호박(핑거푸드)	구운 식빵 ①②⑥	현미 스낵
날짜	26	27	28	29	30	31
후기 (9~11개월)	채소죽 닭살숙주진밥 ⑮	우거지죽 흰살생선무진밥	컬리플라워죽 쇠고기미역진밥 ⑮	배추죽 노른자채소진밥 ①	근대죽 닭살양배추진밥 ⑮	고구마채소진밥
	자른 바나나	쌀과자	영어 요구르트 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥	영어 두유 ⑤

원산지 표시	쌀			배추김치		콩			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	고등어	명태/명란	삼치/오징어	가자미	
	국내산			국내산	국내산	국내산			외국산	호주산				노르웨이	러시아	국산	미국	
	육수산물가공품 • 급식 메뉴에 없는 경우 사용하지 않습니다. •								* 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									
	생선까스	만두	진미채	베이컨	참치(캔)	크래미												
	명태	돼지고기	오징어	돼지고기	다랑어	명태												
	러시아산	국내산	페루	국내산 외국산	원양산	미국 인도 베트남												

식단 내
대체 메뉴

□ 계 란 : 직접 제공 시 같은 식품군 대체식 제공 또는 소거하고 조리 / 간접 제공 시 대체식 제공되며
모든 빵류는 쌀과자 / 노른자는 두부로 대체 제공됨