서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

신당동어린이집
(0-2세 11월 식단)

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

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3 쑥쑥 · 지혜 현장학습	4	5 일당!오십!	6	7
오전간식	배, 우유 ②	파프리카죽	단호박죽	바나나, 우유 ②	배추죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 까망베르치즈케이크	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 동태전 ①⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 후식 단감 쑥쑥 • 지혜 현장학습식	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ (두부조림 ⑤⑥) 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 감귤	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 치즈볼	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 비엔나소시지구이 ⑤⑥⑩ 김구이 ⑤ 김치 ⑨ 후식 사과	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	감자튀김 ⑤, 차	단팥빵 ①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 차	소금빵 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	414/17	482/20	485/20	428/17	471/15	393/12
날짜	9	10 지혜 현장학습	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	녹두죽	청경채죽 ②	감귤, 우유 ②	브로콜리죽	우유+미숫가루 ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 훈제오리구이 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 배	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 명태살조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨ 지혜 현장학습식	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 후식 샤인머스켓	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 미니약과	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 무생채 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 단감	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	비빔국수 ⑤⑥	완두앙금빵 ①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 차	잼샌드위치 ①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①(쌀과자), 차
열량(kcal)/단백질(g)	496/20	550/28	426/15	447/19	475/17	374/16
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과, 우유 ②	당근죽	양배추죽	단감, 우유 ②	누룽지죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 맛밤	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 후식 골드키위	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① (연두부+양념장 ⑤⑥) 버섯볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 감귤	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 베이비슈	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 배	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	유부초밥 ⑤⑥, 차	모닝빵 ①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 차	카스테라 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	474/18	509/19	466/15	403/18	464/20	321/11
날짜	23	24 서울미래식단의 날	25	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	무죽	채소죽	배, 우유 ②	근대죽	우유+미숫가루 ②⑤
점심	쌀밥 감자양파국 ⑤⑥ 닭튀김 ①⑤⑥⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 바나나	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 고구마디저트케이크	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 7곡딸기롤	잡곡밥 숭늉 돈육피망잡채+꽃빵 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 후식 사과	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	참치주먹밥 ⑤⑥	시리얼, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	밤식빵 ①②⑥, 우유 ② + 초콕딸기	구운달걀 ①(쌀과자), 차
열량(kcal)/단백질(g)	461/15	448/19	449/15	480/19	525/17	408/17
날짜	30					
오전간식	사과, 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 쌀과자					
오후간식	치킨너겟 ⑤⑥⑮, 차					
열량(kcal)/단백질(g)	468/18					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리죽 27일 브로콜리호박볶음

스마트 헬 메뉴 10일 연근들깨무침

- 주황색 메뉴는 신메뉴
- (괄호) 안의 메뉴는 알레르기대체식품
- 노랑색 메뉴는 자연식 메뉴
- 빨간색 메뉴는 아이들의 의견을 반영한 메뉴
- 분홍색 메뉴는 죽, 스프류

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

육·수산물가공품 * 급식 메뉴에 없는 경우 사용하지 않습니다. *

생선까스	만두	진미채	베이컨	참치(캔)	크래미	
명태	돼지고기	오징어	돼지고기	다랑어	명태	
러시아산	국내산	페루	국내산 외국산	원양산	미국 인도 베트남	

* 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

식단 내 대체 메뉴
- ❑ 계 란 : 직접 제공 시 같은 식품군 대체식 제공 또는 소거하고 조리 / 간접 제공 시 대체식 제공되며 **모든 빵류는 쌀과자로 대체 제공됨**
- ❑ 숙 주 : 제거식으로 제공하여 대체식 표기하지 않음

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

신당동어린이집
(3-5세 11월 식단)

세부유형	3-5세 죽식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3 현장학습	4	5 일당!오십!	6	7
오전간식	배, 우유 ②	파프리카죽	단호박죽	바나나, 우유 ②	배추죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 까망베르치즈케이크	현장학습	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ (두부조림 ⑤⑥) 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 감귤	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 고사리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 치즈볼	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 비엔나소시지구이 ⑤⑥⑩ 김구이 ⑤ 김치 ⑨ 후식 사과	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	감자튀김 ⑤, 차	단팥빵 ①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 차	소금빵 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	591/24	683/27	693/28	612/24	673/21	561/17
날짜	9	10	11	12	13 짝짝타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	녹두죽	청경채죽 ②	감귤, 우유 ②	브로콜리죽	우유+미숫가루 ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 훈제오리구이 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 배	현장학습	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 후식 샤인머스켓	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 미니약과	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 무생채 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 단감	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	비빔국수 ⑤⑥	완두앙금빵 ①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 차	잼샌드위치 ①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①(쌀과자), 차
열량(kcal)/단백질(g)	709/29	723/40	608/21	638/27	678/24	534/23
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	사과, 우유 ②	당근죽	양배추죽	단감, 우유 ②	누룽지죽	시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 맛밤	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 후식 골드키위	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① (연두부+양념장 ⑤⑥) 버섯볶음 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 감귤	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 베이비슈	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 배	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	유부초밥 ⑤⑥, 차	모닝빵 ①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 차	카스테라 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	677/25	726/26	665/22	576/26	663/28	458/15
날짜	23	24	25	26	27 저염의날, 짝짝타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	무죽	채소죽	배, 우유 ②	근대죽	우유+미숫가루 ②⑤
점심	쌀밥 감자양파국 ⑤⑥ 닭튀김 ①⑤⑥⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 바나나	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 고구마디저트케이크	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 7곡딸기롤	잡곡밥 숭늉 돈육피망잡채+꽃빵 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 후식 사과	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	참치주먹밥 ⑤⑥	시리얼, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	밤식빵 ①②⑥, 우유 ② + 초콕딸기	구운달걀 ①(쌀과자), 차
열량(kcal)/단백질(g)	659/22	683/26	642/22	685/27	750/24	487/23
날짜	30					
오전간식	사과, 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식 쌀과자					
오후간식	치킨너겟 ⑤⑥⑮, 차					
열량(kcal)/단백질(g)	669/26					

★ 짝짝타임 메뉴
13일 브로콜리죽 27일 브로콜리호박볶음

스마트 헬 메뉴 10일 연근들깨무침

- 주황색 메뉴는 신메뉴
- (괄호) 안의 메뉴는 알레르기대체식품
- 노랑색 메뉴는 자연식 메뉴
- 빨간색 메뉴는 아이들의 의견을 반영한 메뉴
- 분홍색 메뉴는 죽, 스프류

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

육·수산물가공품 * 급식 메뉴에 없는 경우 사용하지 않습니다. *						
생선까스	만두	진미채	베이컨	참치(캔)	크래미	
명태	돼지고기	오징어	돼지고기	다랑어	명태	
러시아산	국내산	페루	국내산 외국산	원양산	미국 인도 베트남	

* 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

식단 내 대체 메뉴
- ❑ 계 란 : 직접 제공 시 같은 식품군 대체식 제공 또는 소거하고 조리 / 간접 제공 시 대체식 제공되며 **모든 빵류는 쌀과자로 대체 제공됨**
- ❑ 숙 주 : 제거식으로 제공하여 대체식 표기하지 않음

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

신당동어린이집
(11월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
후기 (9~11개월)	채소죽 두부얼갈이진밥 ⑤	파프리카죽 흰살생선당근진밥	단호박죽 쇠고기채소진밥 ⑯	무죽 닭살채소진밥 ⑮	배추죽 노른자근대진밥 ①	감자채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찐감자(핑거푸드)	자른 배	현미 스낵
날짜	9	10	11	12	13	14
후기 (9~11개월)	채소죽 노른자호박진밥 ①	녹두죽 흰살생선우거지진밥	청경채죽 쇠고기미역진밥 ⑯	섬초죽 두부팽이버섯진밥 ⑤	브로콜리죽 닭살아욱진밥 ⑮	고구마채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 요구르트 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
날짜	16	17	18	19	20	21
후기 (9~11개월)	시래기죽 닭살가지진밥 ⑮	당근죽 흰살생선채소진밥	양배추죽 노른자버섯진밥 ①	콩나물죽 쇠고기무진밥 ⑯	누룽지죽 두부시금치진밥 ⑤	단호박채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 배	찐단호박(핑거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥	현미 스낵
날짜	23	24	25	26	27	28
후기 (9~11개월)	감자죽 닭살채소진밥 ⑮	무죽 흰살생선오이진밥	채소죽 두부청경채진밥 ⑤	파프리카죽 닭살배추진밥 ⑮	근대죽 노른자브로콜리진밥 ①	고구마채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 치즈 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
날짜	30					
후기 (9~11개월)	채소죽 두부우엉진밥 ⑤					
	미니 주먹밥					

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. *						
생선까스	만두	진미채	베이컨	참치(캔)	크래미	
명태	돼지고기	오징어	돼지고기	다랑어	명태	
러시아산	국내산	페루	국내산 외국산	원양산	미국 인도 베트남	

* **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

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