



10월 황학어린이집 식단

(만0세~만2세, 만3세~만4세)



날짜					1		2		3			
오전간식					과일[블루베리]/우유②-유기농		과일[메론]					
점심					달걀자장밥 ⑤⑥⑩ 돈국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일푸딩]		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 치즈돈까스①②⑤⑥⑩ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 ①⑤ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일칩]					
오후간식					찐단호박/매실차		케이크①②⑥/우유②-유기농					
열량(kcal)/단백질(g)					영아	유아	영아	유아				
					435/20	622/29	485/17	683/24				
날짜	5		6		7		8		9		10	
오전간식			채소스틱[당근]/떠먹는요구르트 ②-유기농		양송이버섯스프②⑥/크래커 ①②⑥		과일[사과]/우유②-유기농				(오곡)시리얼/우유②-유기농	
점심			쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 새우까스*타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 얼무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[복숭아]		잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치⑨(배추김치) 후식[바나나]		쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 오징어식채⑤⑥⑦ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과채주스]				쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)	
오후간식			빵[단팥빵]①②⑥/우유 ②-유기농		(호박씨)한케이크 ①②⑤⑥-유기농/감귤주스		찐고구마/유자차					
열량(kcal)/단백질(g)			영아	유아	영아	유아	영아	유아			영아	유아
			515/14	736/20	496/16	708/23	476/18	680/26			340/11	486/16
날짜	12		13		14		15		16		17	
오전간식	과일[블루베리]/저염치즈②-유기농		과일[감귤]		연근죽		과일[배]/우유②-유기농		가지양파죽		우유(미숫가루) ②⑤-유기농	
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[오렌지]		잡곡밥 팽이버섯말은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)		쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과일푸딩]		돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑩ 양배추된장국 ⑤⑥ 계란말이①⑤ 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일칩]		쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[사과]		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑩ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)	
오후간식	칼국수 ⑤⑥		빵[치즈케이크]①②⑥ / 우유②-유기농		키위요거트샐러드②-유기농		감자채전⑤/식혜		빵[와플]①②⑥/우유②-유기농			
열량(kcal)/단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	525/19	750/27	417/15	595/21	426/16	609/23	445/18	645/26	455/18	650/25	375/20	535/29
날짜	19		20		21		22		23		24	
오전간식	과일[복숭아]/우유②-유기농		채소스틱[오이]/떠먹는요구르트 ②-유기농		녹두죽		과일[바나나]/우유②-유기농		채소죽		(오곡)시리얼/우유②-유기농	
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[과채주스]		쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 달걀데리야끼구이⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[파인애플]		잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑩ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 우영깨소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[키위]		달걀비빔밥 ⑤⑥⑩ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일푸딩]		잡곡밥(송분) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[오렌지]		잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)	
오후간식	영양주먹밥⑤/결명자차		빵[마들렌]①②⑥/우유②-유기농		로제스파게티②-유기농		찐단호박/매실차		빵[치즈빵]①②⑥/우유②-유기농			
열량(kcal)/단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	426/16	608/23	443/20	633/28	529/21	755/30	424/19	605/27	449/18	641/25	344/10	491/14
날짜	26		27		28		29		30		31	
오전간식	과일[바나나]/저염치즈②-유기농		과일[골드키위]		컬리플라워죽		과일[감귤]/우유②-유기농		근대죽		우유(미숫가루) ②⑤-유기농	
점심	쌀밥 얼무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑩ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨(깍두기) 후식[사과]		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑩ 양상추샐러드*발사믹드레싱 김치 ⑨(깍두기) 후식[복숭아]		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실고약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치) 후식[과일칩]		쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 치킨가스*소스 ①⑤⑥⑩⑩ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨(깍두기) 후식[배]		게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨(배추김치)	
오후간식	(어묵)우동⑤⑥		빵[핑거스틱]①②⑥/우유②-유기농		(오곡)시리얼/우유②-유기농		찐고구마/보리차		빵[카스테라]①②⑥/우유②-유기농			
열량(kcal)/단백질(g)	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아	영아	유아
	423/18	604/25	428/11	612/23	463/15	661/21	475/20	678/28	522/19	746/27	340/16	486/23

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)			콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산					
	수산물				식육가공품						수산물가공품			
	고등어		오징어/오징어실채		너비아니	동그랑땡	치킨까스	새우까스	돈까스	참치(가쓰오부시)				
					쇠고기	돼지고기	닭고기	새우	돼지고기	다량어				
	국내산	페루산			국내산	국내산	국내산	국내산	베트남		국내산	원양산		
* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)														
⑩참														

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

출처 :서울시 중구 어린이급식관리지원센터

▶ 열량영양소의 에너지 적정비율은 다음과 같습니다.

- 만 1~2세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 20~35%
- 만 3~5세 : 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55~65% : 7~20% : 15~30%
- ※ 점심 열량은 1일 영양섭취기준에서 1/3(간식 제공량 제외), 간식 열량은 전체 열량필요량의 15% 전후로 제공
- ※ 점심과 간식 2회를 포함한 열량은 만 1~2세의 경우 450kcal 내외, 만 3~5세의 경우 650kcal 내외로 제공
- 위 식단은 어린이집 수급 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며 노란색 부분은 자연식품에 해당됩니다.

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜	5	6	7	8	9	10
초기 (4~5개월)		쇠고기미음 ⑫	쇠고기미음 ⑫	쇠고기미음 ⑫		쇠고기미음 ⑫
중기 (6~8개월)		흰살생선채소죽 (당근죽)	노른자근대죽 ① (양송이버섯죽)	쇠고기채소죽 ⑫ (채소죽)		고구마채소죽
후기 (9~11개월)		당근죽 흰살생선채소진밥	양송이버섯죽 노른자근대진밥 ①	채소죽 쇠고기채소진밥 ⑫		고구마채소진밥
석식		쌀과자, 떠먹는 요거트②	자른 사과	찐고구마 (팽거푸드)		현미 스낵
초기 (4~5개월)	애호박미음	애호박미음	애호박미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음
중기 (6~8개월)	닭살호박죽 ⑫ (우거지죽)	흰살생선팽이버섯죽 (오이죽)	쇠고기콩나물죽 ⑫⑫ (연근죽)	노른자김가루죽 ① (양배추죽)	두부채소죽 ⑫ (가지양파죽)	감자채소죽
후기 (9~11개월)	우거지죽 닭살호박진밥 ⑫	오이죽 흰살생선팽이버섯진밥	연근죽 쇠고기콩나물진밥 ⑫⑫	양배추죽 노른자김가루진밥 ①	가지양파죽 두부채소진밥 ⑫	감자채소진밥
석식	쇠고기채소죽 ⑫	노른자파프리카죽 ①	닭살청경채죽 ⑫	쇠고기무죽 ⑫	닭살숙주죽 ⑫	영아 두유 ⑤
초기 (4~5개월)	노른자미음 ①	노른자미음 ①	노른자미음 ①	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기 (6~8개월)	두부얼갈이죽 ⑫ (채소죽)	흰살생선오이죽 (청경채죽)	쇠고기우영죽 ⑫ (채소죽)	닭살채소죽 ⑫ (브로콜리죽)	노른자시금치죽 ① (채소죽)	단호박채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 두부얼갈이진밥 ⑫	청경채죽 흰살생선오이진밥	채소죽 쇠고기우영진밥 ⑫	브로콜리죽 닭살채소진밥 ⑫	채소죽 노른자시금치진밥 ①	단호박채소진밥
석식	미니 주먹밥	쌀과자, 떠먹는 요거트 ②	자른 사과	찐단호박 (팽거푸드)	구운 식빵 ①②⑥	현미 스낵
초기 (4~5개월)	무미음	무미음	무미음	고구마미음	고구마미음	고구마미음
중기 (6~8개월)	닭살숙주죽 ⑫ (채소죽)	흰살생선무죽 (호박죽)	쇠고기미역죽 ⑫ (컬리플라워죽)	노른자채소죽 ① (배추죽)	닭살감자죽 ⑫ (근대죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 닭살숙주진밥 ⑫	호박죽 흰살생선무진밥	컬리플라워죽 쇠고기미역진밥 ⑫	배추죽 노른자채소진밥 ①	근대죽 닭살감자진밥 ⑫	고구마채소진밥
석식	자른 바나나	쌀과자	쌀과자, 영아 요거트 ②	찐고구마 (팽거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥	영아 두유 ⑤
초기 (4~5개월)	노른자콩나물죽 ①⑤	두부아욱죽 ⑤	닭살채소죽 ⑫	두부연근죽 ⑤	쇠고기타리버섯죽 ⑫	

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

※ 건강·안전 및 소비자의 알권리 확보를 위해 **식단표에 원산지 기재**

- ▶ 농산물 - 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 배추김치 중 배추와 고춧가루, 쌀(밥, 죽, 누룽지), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지)
- ▶ 수산물 - 고등어, 갈치, 명태(황태, 북어 등 건조 제외, 코다리의 경우 기입), 낙지, 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미

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

황학어린이집 (10월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
발행처	영양팀

날짜	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)				356/17 249/12	355/13 249/9
날짜	5	6	7 	8	9
저녁		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 치커리유자청무침 김치 ⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥ 부추된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 복쌈국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	
열량(kcal)/단백질(g)		321/16 225/11	326/11 228/8	419/21 293/15	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 속갇된장국 ⑤⑥ 돼지고기찰스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 청경채맑은국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 쇠고기된장국 ⑤⑥⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395/20 277/14	331/16 232/11	320/17 224/12	361/15 253/11	357/16 250/11
날짜	19	20	21	22	23
저녁	잡곡밥 감자양파국 ⑤⑥ 참치채소전 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 달걀음탕 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 비타민샐러드*유자드레싱 김치 ⑨	쌀밥 맑은장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387/17 271/12	354/16 248/11	383/12 268/8	409/22 286/15	333/17 233/12
날짜	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥 콩나물국 ⑤ 달걀찜 ① 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	달걀크림리조트 ②⑬ 피클 ③	쌀밥 양배추된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 근대맑은국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	303/13 212/9	364/14 255/10	304/15 213/11	346/12 242/8	306/17 214/12

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(훈 제) 기타	
	밤	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국내산	국내산		
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내 산	외국산					
	수산물 및 식육가공품					* 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)							
	참치(캔)		치킨	떡갈비									
	다랑어		닭고기	돼지고기	쇠고기								
	원양산		원양산	국내산	국내산								

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