

10월 영유아 건강식단 (1~2세)

요일	10월 뇌를 깨우는 스마트업 식재료는 <호박씨> 입니다. 호박씨에 대해 알아보고, "호박씨 핫케이크"를 만들어보세요.				10월 1일 (목)		10월 2일 (금)			
오전간식					단감, 유기농우유 ②		새우살부추죽 ⑨			
점심					닭살자장밥 ⑤⑥⑮ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 저당주스		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나			
오후간식					찐단호박, 차		롤빵①②⑥,유기농우유 ②			
열량, 단백질 (kcal, g)					435 20		494 20			
요일	10월 5일 (월)		10월 6일 (화)		10월 7일 (수)		10월 8일 (목)		10월 9일 (금)	
오전간식			당근, 유기농바나나요구르트 ②		양송이버섯스프 ②⑥ 모닝빵 ①②⑥		사과, 유기농우유 ②			
점심			쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 메론		잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 배		쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑮ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 열갈이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 저당주스			
오후간식			단팥빵①②⑥, 유기농우유 ②		호박씨핫케이크 ①②⑤⑥, 유기농우유 ②		찐고구마, 차			
열량, 단백질 (kcal, g)			468 22		496 16		484 17			
요일	10월 12일 (월)		10월 13일 (화)미래식단		10월 14일 (수)		10월 15일 (목)		10월 16일 (금)생일식단	
오전간식	파인애플, 유기농저염치즈②		감귤		연근죽		배, 유기농우유 ②		바나나	
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 호박나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 오렌지		잡곡밥 팥이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 사과		돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑮ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알채소볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 저당주스		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑮ 양배추콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 망고	
오후간식	칼국수 ⑤⑥		마들렌①②⑥, 유기농우유 ②		키위요거트샐러드 ②		감자채전 ⑤, 차		약과 ①②⑤⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	525 19		417 15		426 16		445 18		478 17	
요일	10월 19일 (월)		10월 20일 (화)		10월 21일 (수)		10월 22일 (목)		10월 23일 (금)저염의날	
오전간식	사과, 유기농우유 ②		오이, 유기농바나나요구르트 ②		녹두죽		배, 유기농우유 ②		채소죽	
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 단감		쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 메론		잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑮ 달걀말이 ①⑤ 우엉개소스무침 ①⑤⑥ 나박김치 ⑨ 오렌지		닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 비듬나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤	
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 차		크로와상①②⑥, 유기농우유②		로제스파게티 ②⑥⑮		찐단호박, 차		모닝빵①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	426 16		464 22		521 18		424 19		449 18	
요일	10월 26일 (월)		10월 27일 (화)미래식단		10월 28일 (수)		10월 29일 (목)		10월 30일 (금)	
오전간식	바나나, 유기농저염치즈②		사과		컬리플라워죽		배, 유기농우유 ②		근대죽	
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 숙주나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 메론		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 열무무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑮⑮ 양상추샐러드*발사믹드레싱 나박김치 ⑨ 망고		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 저당주스		쌀밥 숙갠된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑮⑮ 감자샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 오렌지	
오후간식	우동 ⑤⑥		치즈빵①②⑥, 유기농우유 ②		시리얼, 유기농우유 ②		찐고구마, 차		카스테라①②⑥, 유기농우유②	
열량, 단백질 (kcal, g)	423 18		428 11		463 15		475 20		522 19	

> 건강안전 및 보호자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 기재하여 알려드립니다.

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기	닭고기	돼지고기	(혼제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	한우/육우/젓소	국내산(무항생제)		
	국내산(친환경)			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(무항생제)			
	수산물					식육가공품						
	고등어	삼치	오징어채	가자미	쇠고기참스테이크	너비아니	치킨까스			돈까스		
	국내산	국내산	국내산	미국	소고기		닭고기			돼지고기		
가공식품으로 제공하지 않음											국내산(무항생제)	
* 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) ㉠잔												

* 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) ⑳참

- 어려운 식품 알레르기 질환 영유아는 대체 음식제공이나 알레르기 유발 식재료를 제거 후 식단을 제공합니다.
- 저염식으로 음식을 조리하고 매일 염도 측정을 하고 있습니다. 식재료는 CJ 프레스웨이와 서울시 든든급식을 이용하고 있습니다.
- 식단출처: "서울시 중구어린이급식관리지원센터" 제공 식단표를 사용하여 수정 시 감수를 받아서 사용합니다.

10월 영유아 건강식단 (3~5세)

요일	10월 뇌를 깨우는 스마트업 식재료는 <호박씨> 입니다. 호박씨에 대해 알아보고, "호박씨 핫케이크"를 만들어보세요.				10월 1일 (목)		10월 2일 (금)			
오전간식					단감, 유기농우유 ②		새우살부추죽 ⑨			
점심					닭살자장밥 ⑤⑥⑮ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기⑨ 저당주스		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나			
오후간식					찐단호박, 차		롤빵①②⑥,유기농우유 ②			
열량, 단백질 (kcal, g)					622 29		706 28			
요일	10월 5일 (월)		10월 6일 (화)		10월 7일 (수)		10월 8일 (목)		10월 9일 (금)	
오전간식			당근, 유기농바나나요구르트 ②		양송이버섯스프 ②⑥ 모닝빵 ①②⑥		사과, 유기농우유 ②			
점심			쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 메론		잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 배		쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑮ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 열갈이무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 저당주스			
오후간식			단팥빵①②⑥, 유기농우유 ②		호박씨핫케이크 ①②⑤⑥, 유기농우유 ②		찐고구마, 차			
열량, 단백질 (kcal, g)			641 29		708 23		692 24			
요일	10월 12일 (월)		10월 13일 (화)미래식단		10월 14일 (수)		10월 15일 (목)		10월 16일 (금)생일식단	
오전간식	파인애플 ,유기농저염치즈②		감귤, 아몬드슬라이스		연근죽		배, 유기농우유 ②		바나나	
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 호박나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 오렌지		잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 사과		돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑮ 양배추된장국 ⑤⑥ 매추리알채소볶음 ①⑤⑥ 김구이 깍두기⑨ 저당주스		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑮ 양배추콘샬레드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 망고	
오후간식	칼국수 ⑤⑥		마들렌①②⑥ ,유기농우유 ②		키위요거트샐러드 ②		감자채전 ⑤, 차		떡케이크 ①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	750 27		603 24		609 23		645 26		약과 ①②⑤⑥ 683 24	
요일	10월 19일 (월)		10월 20일 (화)		10월 21일 (수)		10월 22일 (목)		10월 23일 (금)저염의날	
오전간식	사과, 유기농우유 ②		오이,유기농바나나요구르트 ②		녹두죽		배 ,유기농우유 ②		채소죽	
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 단감		쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 메론		잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑮ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 나박김치 ⑨ 오렌지		닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 저당주스		잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 비듬나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤	
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 차		크로와상①②⑥,유기농우유②		로제스파게티 ②⑥⑮		찐단호박, 차		모닝빵①②⑥, 유기농우유 ②	
열량, 단백질 (kcal, g)	608 23		636 30		744 25		605 27		641 25	
요일	10월 26일 (월)		10월 27일 (화)미래식단		10월 28일 (수)		10월 29일 (목)		10월 30일 (금)	
오전간식	바나나, 유기농저염치즈②		사과, 호두 ⑭		컬리플라워죽		배, 유기농우유 ②		근대죽	
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 숙주나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨ 메론		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 열무무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑩⑮ 양상추샐러드*발사믹드레싱 나박김치 ⑨ 망고		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기⑨ 저당주스		쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑩⑮ 감자샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 오렌지	
오후간식	우동 ⑤⑥		치즈빵①②⑥,유기농우유 ②		시리얼, 유기농우유 ②		찐고구마, 차		카스테라①②⑥, 유기농우유②	
열량, 단백질 (kcal, g)	604 25		606 23		661 21		678 28		746 27	

> 건강안전 및 보호자의 알권리 확보를 위해 식단표에 원산지 기재하여 알려드립니다.

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)			콩			쇠고기	닭고기	돼지고기	(혼제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	한우/육우/젓소	국내산(무항생제)			
	국내산(친환경)			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우(무항생제)				
	수산물					식육가공품							
	고등어	삼치	오징어채	가자미	쇠고기잡스테인크	너비아니	치킨가스				돈까스		
						소고기		닭고기				돼지고기	
	국내산	국내산	국내산	미국	가공식품으로 제공하지 않음								국내산(무항생제)

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

* 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) ⑳참

- 어려운 식품 알레르기 질환 영유아는 대체 음식제공이나 알레르기 유발 식재료를 제거 후 식단을 제공합니다.
- 저염식으로 음식을 조리하고 매일 염도 측정을 하고 있습니다. 식재료는 CJ 프레스웨이와 서울시 든든급식을 이용하고 있습니다.
- 식단출처: "서울시 중구어린이급식관리지원센터" 제공 식단표를 사용하여 수정 시 감수를 받아서 사용합니다.

10월 유아 석식식단

요일	10월 뇌를 깨우는 스마트업 식재료는 <호박씨> 입니다. 호박씨에 대해 알아보고, “호박씨 핫케이크”를 만들어보세요.				10월 1일 (목)		10월 2일 (금)	
저녁					쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨		잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
열량, 단백질 (kcal, g)					356	17	355	13

요일	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
저녁		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 치커리유자청무침 나박김치 ⑨	마파두부덮밥 ⑤⑥ 부추된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 복엇국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨	
열량, 단백질 (kcal, g)		322 17	326 11	419 21	

요일	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
저녁	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 썩갠된장국 ⑤⑥ 돼지고기잡스테인크 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 나박김치 ⑨	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 청경채맑은국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 쇠고기묵국 ⑤⑥⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량, 단백질 (kcal, g)	395 20	331 16	317 14	361 15	357 16

요일	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
저녁	잡곡밥 감자양파국 ⑤⑥ 참치채소전 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨	돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 비타민샐러드*유자드레싱 나박김치 ⑨	쌀밥 맑은장국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량, 단백질 (kcal, g)	387 17	354 16	383 12	486 25	322 13

요일	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
저녁	쌀밥 콩나물국 ⑤ 달걀찜 ① 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 호박나물 ⑤⑥ 나박김치 ⑨	닭살자장밥 ①⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 피클 ⑬	쌀밥 양배추된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 나박김치 ⑨	쌀밥 근대맑은국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨
열량, 단백질 (kcal, g)	303 13	364 14	342 13	346 12	306 17

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기	돼지고기	닭고기	(훈제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	한우/육우/젓소	국내산(무항생제)		
	국내산(친환경)			국내산	국내산	국내산	국내산	한우 (무항생제)			
	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. ※ 00연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼전어묵, 한살림 등 확인 요망)			
	참치(캔)			돼지고기참스테인크		돈까스					
	다랑어			돼지고기		돼지고기					
	원양			가공식품으로 제공하지 않음		국내산(무항생)					

* 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) ⑲참

- 음식섭취가 어려운 식품 알레르기 질환 영유아는 대체 음식제공이나 알레르기 유발 식재료를 제거 후 식단을 제공합니다.
- 저염식으로 음식을 조리하고 매일 염도 측정을 하고 있습니다. 식재료는 CJ 프레스시웨이를 이용하고 있습니다.
- 식단출처: “서울시 중구어린이급식관리지원센터” 제공 식단표를 사용하여 수정 시 감수를 받아서 사용합니다.