

	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2	3	
오전간식	* 중기 이유식 2회 제공 * 후기 이유식 2회+간식 1회 제공 * 쌀, 쇠고기, 달걀, 유제품은 친환경 식재료를 사용해 주시기 바랍니다.			자른 바나나	새우살부추죽		
후기 (9~11개월)				닭살청경채진밥 ⑮	두부아욱진밥 ⑤		
오후간식				찐단호박(핑거푸드)	자른 배		
날짜	5	6	7	8	9	10	
오전간식		자른 배	양송이버섯스프	자른 사과		고구마채소진밥	
후기 (9~11개월)		흰살생선채소진밥	노른자근대진밥 ①	쇠고기채소진밥 ⑮			
오후간식		떠먹는 요구르트 ②	자른 바나나	찐고구마(핑거푸드)			
날짜	12	13	14	15	16	17	
오전간식	자른 바나나	자른 감귤	연근죽	자른 배	가지양파죽		
후기 (9~11개월)	닭살호박진밥 ⑮	흰살생선팽이버섯진밥	쇠고기콩나물진밥 ⑤⑮	노른자김가루진밥 ①	두부채소진밥 ⑤		감자채소진밥
오후간식	자른 사과	쌀과자	영아 치즈②	찐감자(핑거푸드)	자른 배		
날짜	19	20	21	22	23	24	
오전간식	쌀과자	떠먹는 요구르트②	녹두죽	자른 바나나	채소죽		
후기 (9~11개월)	두부열갈이진밥 ⑤	흰살생선오이진밥	쇠고기우영진밥 ⑮	닭살채소진밥 ⑮	노른자시금치진밥 ①		단호박채소진밥
오후간식	미니 주먹밥	자른 메론	자른 오렌지	찐단호박(핑거푸드)	구운 식빵 ①②⑥		
날짜	26	27	28	29	30	31	
오전간식	영아치즈②	자른 사과	컬리플라워죽	자른 감귤	근대죽		
후기 (9~11개월)	닭살숙주진밥 ⑮	흰살생선무진밥	쇠고기미역진밥 ⑮	노른자채소진밥 ①	닭살감자진밥 ⑤		고구마채소진밥
오후간식	자른 바나나	쌀과자	영아 요구르트 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥		

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

※ 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,

[illegible]

남산숲어린이집 (1-2세 10월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

월				화		수		목		금		토										
날짜								1		2 		3										
오전간식		 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침  메뉴 7일 (호박씨)핫케이크						과일[단감], 우유 ②		새우살부추죽⑨ 깍두기												
점심								닭살자장밥 ⑤⑥⑮ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 미니핫도그		쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 오렌지												
오후간식								찐단호박, 보리차		빵[롤빵]①②⑥,(쌀과자) 우유 ②												
열량(kcal)/단백질(g)								435/20		494/20												
날짜		5		6 		7 		8		9		10										
오전간식				채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②		양송이버섯스프 ②⑥, 크래커 ①②⑥(쌀과자)		과일[사과], 우유 ②				(오곡)시리얼, 우유 ②										
점심				쌀밥 달걀국 ①⑤⑥(연두부국) 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 배		잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나		쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑮ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 두부찜				쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨										
오후간식				빵[단팥빵]①②⑥,(쌀과자) 우유 ②		(호박씨)핫케이크(쌀과자) ①②⑤⑥, 주스		찐고구마, 옥수수차				과일샐러드 ②										
열량(kcal)/단백질(g)				468/22		496/16		484/17				340/11										
날짜		12		13 		14		15		16		17										
오전간식		방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②		과일[감귤]		연근죽 깍두기		과일[배], 우유 ②		가지양파죽 깍두기		우유(미숫가루) ②⑤										
점심		쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 호박나물 ⑤⑥ 동치미 ⑨ 사과		잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑰ 오이나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑮ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 과일푸딩		돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑮ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알계첩볶음 ⑤⑥ ①⑤⑥⑪ (연두부+양념장) 저염김자반 ⑤ 깍두기 ⑨ 배도라지주스		쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플		돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑮ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨										
오후간식		칼국수 ⑤⑥		빵[마들렌]①②⑥ (쌀과자) 우유 ②		키위요거트샐러드 ②		감자채전 ⑤, 오미자차		빵[와플]①②⑥, (쌀과자) 우유 ②		삶은달걀 ①, 차										
열량(kcal)/단백질(g)		525/19		417/15		426/16		445/18		455/18		375/20										
날짜		19 		20		21		22		23 		24										
오전간식		과일[단감], 우유 ②		채소스틱[오이], 떠먹는요구르트 ②		녹두죽 깍두기		과일[바나나], 우유 ②		채소죽 깍두기		(오곡)시리얼, 우유 ②										
점심		잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 유기농 쌀과자		쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 메론		잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑮ 달걀말이 ①⑤⑥(두부구이) 우영개소스무침 ①⑤⑥ (우영무침) 김치 ⑨ 오렌지		닭갈비덮밥 ⑤⑥⑮ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 짜먹는요구르트		잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 오이김치 ⑨ 골드키위		잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨										
오후간식		영양주먹밥 ⑤, 차		빵[크로와상]①②⑥ (쌀과자) 우유 ②		로제스파게티 ②⑥⑫		찐단호박, 보리차		빵[밤식빵]①②⑥,(쌀과자) 우유 ②		과일샐러드 ①⑤										
열량(kcal)/단백질(g)		426/16		464/22		521/18		424/19		449/18		344/10										
날짜		26		27 		28		29		30		31										
오전간식		방울토마토 ⑫ 저염치즈 ②		과일[골드키위]		컬리플라워죽 깍두기		과일[감귤], 우유 ②		근대죽 깍두기		우유(미숫가루) ②⑤										
점심		쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 숙주나물 ⑤⑥ 백나박김치 ⑨ 바나나		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어부추찜 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 ⑤⑥⑫⑬ 김치 ⑨ 씨없는 포도		돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①(두부조림) 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 과일칩		쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 사과		게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨										
오후간식		(어묵)우동 ⑤⑥		빵[핑거스틱]①②⑥, (쌀과자) 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②		찐고구마, 옥수수차		빵[카스테라]①②⑥, (쌀과자) 우유 ②		구운달걀 ①, 차										
열량(kcal)/단백질(g)		423/18		428/11		463/15		475/20		522/19		340/16										
		쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)			콩			쇠고기			닭고기			돼지고기			오리고기		
		밥			배추			두부			콩비지			국내산			한우/육우/젓소					
		죽			누룽지			콩비지			콩국수			국내산			산			산		
		국내산			국내산			국내산			산			산			산			산		
		수산물			수산물			식육가공품			식육가공품			수산물가공품			수산물가공품			수산물가공품		
오징어			고등어			돈까스			너비아니			치킨까스			참치(가쓰오부시)			다랑어				
						돼지고기			쇠고기			닭고기										
						산			산			국내산			산			산				

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④명종 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉑갯

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)

과일	유제품	기타
사과, 바나나, 배, (골드)키위, 귤, 사이먼스케 파기 트	(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등

남산숲어린이집 (3-5세 10월 식단)

세부유형	3-5세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2 	3
오전간식	★  메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침			과일[단감] , 우유 ②	새우살부추죽 ⑨ 깍두기	
점심				닭살자장밥 ⑤⑥⑬ 못국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 미니핫도그	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 오렌지	
오후간식				찐단호박 , 보리차	빵[롤빵]①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)				622/29	706/28	
날짜	5	6 일당!오심!	7 스마트업	8	9	10
오전간식		채소스틱[당근] , 떠먹는요구르트 ②	양송이버섯소프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	과일[사과] , 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 배	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 두부찜		쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		빵[단팥빵]①②⑥, 우유 ②	(호박씨)핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	찐고구마 , 옥수수차		과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		641/29	708/23	692/24		486/16
날짜	12	13 서울미래식단	14	15	16	17
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[감귤] , 견과류[아몬드슬라이스]	연근죽 깍두기	과일[배] , 우유 ②	가지양파죽 깍두기	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 동치미 ⑨ 사과	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑦ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 깍두기 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 과일푸딩	돼지고기목살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 김치 ⑨ 배도라지주스	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 파인애플	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	빵[마들렌]①②⑥, 우유 ②	키위요거트샐러드 ②	감자채전 ⑤, 오미자차	빵[와플]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	750/27	603/24	609/23	645/26	650/25	535/29
날짜	19 	20	21	22	23 저염의날	24
오전간식	과일[단감] , 우유 ②	채소스틱[오이] , 떠먹는요구르트 ②	녹두죽 깍두기	과일[바나나] , 우유 ②	채소죽 깍두기	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 유기농 쌀과자	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 메론	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 오렌지	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 짜먹는요구르트	잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 오이김치 ⑨ 골드키위	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 유자차	빵[슈크림빵]①②⑥, 우유 ②	로제스파게티 ②⑥⑫	찐단호박 , 보리차	빵[팍식빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	608/23	636/30	744/25	605/27	641/25	491/14
날짜	26	27 서울미래식단	28	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[골드키위] , 견과류[호두] ⑭	컬리플라워죽 깍두기	과일[감귤] , 우유 ②	근대죽 깍두기	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 백나박김치 ⑨ 바나나	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어무조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 ⑤⑥ 김치 ⑨ 씨없는 포도	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스프램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 과일칩	쌀밥 숙갓된장국 ⑤⑥ 치킨카스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 사과	계살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	(어묵)우동 ⑤⑥	빵[핑거스틱]①②⑥, 우유 ②	(오곡)시리얼, 우유 ②	찐고구마 , 옥수수차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	604/25	606/23	661/21	678/28	746/27	486/23

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(배김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우/육우/젓소	산	산	산
	산			산	산	산	산	산	외국산	산			
	수산물				식육가공품						수산물가공품		
	오징어		고등어		돈까스		너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)		
					돼지고기		쇠고기		닭고기		다량어		
	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산	

* 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) ⑳깻

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)

과일	유제품	기타
사과, 바나나, 배, (골드)키위, 귤, 샤인머스켓, 딸기 등	(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등