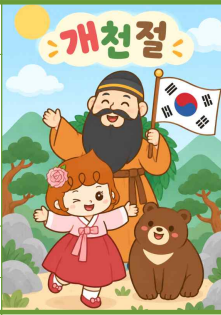


동화나라 어린이집 (1-2세 10월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토	
날짜				1	2 축복타일 🌈	3	
오전간식	★축복타일 🌈 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침 스마트업 메뉴 7일 (호박씨) 핫케이크			단감 , 우유 ②	새우살부추죽 ⑨		
점심				닭살장갑밥 ⑤⑥⑬ 못국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	찰밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나		
오후간식		✓ 1. 배는 가만 상황에 따라 변경 가능 ✓ ()는 선택 메뉴 및 식재료			전단호박 , 차		롤빵①②⑥, 우유 ②
열량(kcal)/단백질(g)					435/20		494/20
날짜	5	6 일명오십!	7 스마트업	8	9	10	
오전간식		당근스틱 , 떠먹는요구르트 ②	양송이버섯스프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	사과 , 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②	
점심		찰밥 달걀국 ①⑤⑥ 임연수카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 굴	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②		쌀국수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식		단팥빵①②⑥,우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	원고구마 , 차		과일샐러드 ②	
열량(kcal)/단백질(g)		468/22	496/16	484/17		340/11	
날짜	12	13 서울미래식단 🌿	14	15	16 생일식단	17	
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	감귤	연근죽	배 , 우유 ②	단감	우유(미숫가루) ②⑤	
점심	찰밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 오렌지	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	돼지고기묵살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 저염김자반 ⑤ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	찰밥 미역국 ⑤⑥ 돈까스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 주스	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	칼국수 ⑤⑥	마들렌 ①②⑥ ,우유 ②	키위요거트샐러드 ②	감자채전 ⑤, 차	케이크&밀크롤 ①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차	
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	417/15	426/16	445/18	455/18	375/20	
날짜	19 축복타일 🌈	20	21	22	23 저염의날 🌿	24	
오전간식	단감 , 우유 ②	오이스틱 떠먹는요구르트 ②	녹두죽	바나나 , 우유 ②	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②	
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	찰밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 굴	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 배	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 실파장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	잡곡밥 송남 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	잔치국수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 차	크로와상①②⑥,우유 ②	로제스파게티 ②⑥⑫	전단호박 , 차	슈크림빵 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤	
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	464/22	521/18	424/19	449/18	344/10	
날짜	26	27 서울미래식단 🌿	28	29	30(2세 현장학습)	31	
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위	킬리플라워죽	감귤 , 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤	
점심	찰밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어부조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	찰밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기참스테이크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 배추김치 ⑨ 배	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	찰밥 쫄갠장국 ⑤⑥ 치킨가스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 파인애플	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
오후간식	어묵우동 ⑤⑥	핑거스틱 ①②⑥,우유 ②	시리얼, 우유 ②	원고구마 , 차	카스테라 ①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차	
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	428/11	463/15	475/20	522/19	340/16	

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밤	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국산	국산	국산
	국산			국산	국산	국산	국산	국산	외국산				
	수산물				식육가공품						수산물가공품		
	오징어		고등어		돈까스		너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)		
					돼지고기		쇠고기		닭고기		다랑어		
	국산		국산		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) ㉔

동화나라 어린이집

(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  메뉴 7일 (호박씨) 핫케이크			단감 , 우유 ②	새우살부추죽 ⑨	
점심				닭살자장밥 ⑤⑥⑬ 묵국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	
오후간식		 메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능  ()는 선택 메뉴 및 식재료			원단호박 , 차	
열량(kcal)/단백질(g)		683/24	554/15	622/29	706/28	
날짜	5	6 일당오일	7 	8	9	10
오전간식		당근스틱 , 떠먹는요구르트 ②	양송이버섯스프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	사과 , 우유 ②		(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 임연수카레구이 ⑤⑥ 얼무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 굴	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②		쌀국수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		백설기, 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	원고구마 , 차		파일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		641/29	708/23	692/24		486/16
날짜	12	13 	14	15	16 생일식단	17
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	감귤 , 아몬드슬라이스	현장학습<3~5세> (질울고래실마울)	배 , 우유 ②	단감	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 오렌지	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		돼지고기복살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 매추리알계첩볶음 ①⑤⑥⑫ 김구이 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 돈가스*소스 ①⑤⑥⑩⑫ 양배추콘샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 주스	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실과장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	바람떡, 우유 ②		감자채전 ⑤, 차	케이크&밀크롤 ①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	750/27	603/24		645/26	683/24	535/29
날짜	19 	20	21	22	23 	24
오전간식	단감 , 우유 ②	오이스틱 , 떠먹는요구르트 ②	녹두죽	바나나 , 우유 ②	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 열갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 굴	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 우영깨소스무침 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨ 배	닭갈비덮밥 ⑤⑥⑬ 실과장국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	잡곡밥 송송 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 차	절편, 우유 ②	로제스과게티 ②⑥⑫	원단호박 , 차	슈크림빵 ①②⑥, 우유 ②	파일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	608/23	636/30	744/25	605/27	641/25	491/14
날짜	26	27 	28	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위 , 호두 ⑭	컬리플라워죽	감귤 , 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 포도	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어부조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡스테인크 ⑤⑥⑫⑬ 양상추샐러드*발사믹드레싱 배추김치 ⑨ 배	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 쫄갠된장국 ⑤⑥ 치킨까스*소스 ①⑤⑥⑫⑬ 감자샐러드 ①⑤ 배추김치 ⑨ 파인애플	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	어묵우동 ⑤⑥	무지개떡, 우유 ②	시리얼, 우유 ②	원고구마 , 차	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(백김치, 깍두기)		콩			쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밤	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	국산	국산	국산
	국산			국산	국산	국산	국산	국산	외국산				
	수산물					식육가공품					수산물가공품		
	오징어		고등어		돈까스		너비아니		치킨까스		참치(가쓰오부시)		
	국산		국산		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) ⑳갯

동화나라 어린이집

(10월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
	1-2세 석식B 식단
발행처	영양팀

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁	★ 쪽쪽타임 메뉴 7일 부추된장국			쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑬ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 달걀말이 ①⑤ 우영조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)				356/17	355/13
				249/12	249/9
날짜	5	6	7 쪽쪽타임	8	9
저녁		잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 치커리유자청무침 배추김치 ⑨	마과두부덮밥 ⑤⑥ 부추된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 볶음국 ⑤⑥ 닭갈비 ⑤⑥⑬ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	
열량(kcal)/단백질(g)		321/16	326/11	419/21	
		225/11	228/8	293/15	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음 ⑤⑥⑬⑭ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 쫄면국 ⑤⑥ 돼지고기참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑬ 청경채맑은국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 쇠고기국 ⑤⑥⑬ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 양배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	395/20	331/16	320/17	361/15	357/16
	277/14	232/11	224/12	253/11	250/11
날짜	19	20	21	22	23
저녁	잡곡밥 감자양파국 ⑤⑥ 참치채소전 ⑤⑥ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돼지고기숙주볶음밥 ⑤⑥⑩ 시래기된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑬ 비타민샐러드*유자드레싱 배추김치 ⑨	쌀밥 맑은장국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	387/17	354/16	383/12	409/22	333/17
	271/12	248/11	268/8	286/15	233/12
날짜	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥 콩나물국 ⑤ 달걀찜 ① 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭살크림리조토 ②⑤ 피클 ⑬	쌀밥 양배추된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 근대맑은국 ⑤⑥ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	303/13	364/14	304/15	346/12	306/17
	212/9	255/10	213/11	242/8	214/12

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치 (백김치)		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	(훈제)오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국산	국산	국산
	국산			국산	국산	국산	국산	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. ※ 00연육인 경우, 표시대상 제외. (오징어: 삼진어묵, 한살림 등 확인 요망)						
	참치(캔)		치킨	멸갈비								
	다랑어		닭고기	돼지고기	쇠고기							
	원양산		산	산	산							

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