서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

동화나라어린이집
(1-2세 11월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 일당!오십!	6	7
오전간식	배, 우유 ②	파프리카, 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	바나나, 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 주스	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 오렌지	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 귤	칼국수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차	롤빵①②⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 차	슈크림빵①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	430/18	461/21	485/20	428/17	492/20	393/12
날짜	9	10 서울미래식단, 스마트 엄	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위	오트밀죽 ②	감귤, 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 배	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 배추김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 배추김치 ⑨ 포도	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 파인애플	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	소보로빵①②④⑥, 우유②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 차	크로와상①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	466/20	446/26	435/15	447/19	494/18	374/16
날짜	16	17	18	19	20 생일식단	21
오전간식	사과, 우유 ②	당근스틱, 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	단감, 우유 ②	배	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 배추김치 ⑨ 귤	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨ 배	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 진미채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치 ⑨ 주스	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 배추김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차	모닝빵①②⑥, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 차	케이크&밀크롤 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	438/16	510/22	470/16	421/21	436/15	321/11
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	감귤	채소죽	배, 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	잡곡밥 숭늉 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 파인애플	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	마들렌①②⑥, 우유②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	카스테라①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	408/17	449/15	480/19	498/18	408/17
날짜	30					
오전간식	사과, 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차					
열량(kcal)/단백질(g)	459/15					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 엄 메뉴
10일 연근들깨무침

✔[ ]메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능
✔( )는 선택 메뉴 및 식재료

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩		쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국산	국산	국산
	국산			국산	국산	국산	국산	외국산				
	식육가공품							수산물가공품				
	동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크			참치(가쓰오부시)	생선까스	진미채		
	돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기		다랑어	민대구	오징어		
	산	산	산	산	산	산		원양산	국산	페루산		

* 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

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

동화나라어린이집
(3-5세 11월 식단)

세부유형	3-5세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 일당!오십!	6	7
오전간식	배, 우유 ②	파프리카, 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	바나나, 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 주스	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 배추김치 ⑨ 오렌지	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 사과	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 귤	칼국수 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차	떡볶이 ⑤⑥, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	찐감자, 차	슈크림빵, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	614/25	622/28	693/28	612/24	703/28	561/17
날짜	9	10 서울미래식단, 스마트	11	12	13 쑥쑥타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	골드키위, 아몬드슬라이스	오트밀죽 ②	감귤, 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 배	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 배추김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 얼갈이나물 배추김치 ⑨ 포도	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 파인애플	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	바람떡, 우유 ②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	찐고구마, 차	크로와상①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	665/28	673/39	621/22	638/27	705/26	534/23
날짜	16	17	18	19	20 생일식단	21
오전간식	사과, 우유 ②	당근스틱, 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	단감, 우유 ②	배	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 배추김치 ⑨ 귤	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨ 배	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 진미채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱⑤⑥ 배추김치 ⑨ 주스	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 배추김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차	증편, 우유 ②	토마토스파게티 ②⑫	찐단호박, 차	케이크&밀크롤 ①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	626/23	666/27	672/23	602/30	613/22	458/15
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 쑥쑥타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	감귤, 호두 ⑭	채소죽	배, 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 바나나	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 주스	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 짜먹는요구르트 ②	잡곡밥 숭늉 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 배추김치 ⑨ 파인애플	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	백설기, 우유 ②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	카스테라①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	661/28	612/25	642/22	685/27	711/25	487/23
날짜	30					
오전간식	사과, 우유 ②					
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 요구르트 ②					
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차					
열량(kcal)/단백질(g)	655/21					

★ 쑥쑥타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트 메뉴
10일 연근들깨무침

✔[ ]메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능
✔( )는 선택 메뉴 및 식재료

원산지 표시

쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)		콩		쇠고기		닭고기	돼지고기	오리고기
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	국내산	한우	국산	국산	국산
국산			국산	국산	국산	국산	외국산				

식육가공품						수산물가공품		
동그랑땡	베이컨	미트볼		함박스테이크		참치(가쓰오부시)	생선까스	진미채
돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기	쇠고기	돼지고기	다랑어	민대구	오징어
산	산	산	산	산	산	원양산	국산	페루산

* **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

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

동화나라어린이집
(11월 석식B 식단)

세부유형	3-5세 석식B 식단
	1-2세 석식B 식단
발행처	영양팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5 쏙쏙타임	6
저녁	쌀밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 안매운김칫국 ⑤⑥⑨ 쇠고기육전 ①⑤⑥⑯ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	만둣국 ①⑤⑥⑩ 미니채소주먹밥 ⑤ 배추김치 ⑨	쌀밥 미소장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기카레볶음 ⑤⑥⑯ 시래기나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	319/18 223/13	441/16 309/11	307/11 215/8	378/13 265/9	401/21 281/15
날짜	9	10	11	12	13
저녁	잡곡밥 쏙갓된장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫ 호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 우거지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 달걀국 ① 배추김치 ⑨	쌀밥 섬초된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	447/20 313/14	375/16 263/11	307/19 215/13	353/18 247/13	359/17 251/12
날짜	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	잡곡밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 부추당근나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기비빔밥 ⑤⑥⑯ 배추맑은국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 뭇국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 미나리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯전 ①⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	384/12 269/8	348/14 244/10	303/15 212/11	342/16 239/11	314/9 220/6
날짜	23	24	25	26	27
저녁	잡곡밥 열무된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 두부맑은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 콩나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치볶음밥 ⑤⑥ 청경채된장국 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 황탯국 ⑤⑥ 훈제오리구이*소스 배추나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 새콤닭살무침 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	334/13 234/9	342/20 239/14	301/17 211/12	398/24 279/17	342/19 239/13
날짜	30				
저녁	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 어묵볶음 ⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	319/10 223/7				

★ 쏙쏙타임 메뉴

5일 브로콜리무침

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	외국산		국산	국산	국산

수산물 및 식육가공품				
참치(캔)	쇠고기육전	돈까스	너비아니	
다랑어	쇠고기	돼지고기	쇠고기	돼지고기
산	산	산	산	산

* 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)

*** 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