

서울시청직장어린이집 10월 식단표(유아)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주	(3~5세)		월	화	수	목	금
1주	오전	간식				10월1일	10월2일
		건뇌				☆메론/우유② 볶은멸치&서리태⑤	찹쌀김가루죽 고구마스틱
	점심					검정찰보리밥 몽실순두부국⑤⑥ 가자미살튀김⑥ 애호박볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	발아현미밥 어묵썩갓국⑤⑥ 소고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물파스타샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 사과
	오후간식					하이라이스②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑰/포도주스	수제과배기①②⑤⑥ /우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)					794/31	771/27
	석식					쌀밥 황태채무국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 공심채된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)					394/21	386/17
(3~5세)			10월5일	10월6일	10월7일	10월8일	10월9일
2주	오전	간식		☆배/우유②	계란오토밀죽①	☆감귤/두유⑤	
		건뇌		볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	
	점심			클로렐라쌀밥 배추국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 해물경단①⑤⑥⑯⑰⑱ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	칼슘참쌀밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 포도	강황쌀밥 팽이버섯계란국① 소고기사태조림⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	
	오후간식			짜장면②⑤⑥⑩⑮⑱	치즈핫도그①②⑤⑥⑩ ⑮⑱/우유②	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑱/사과주스	10월 9일, 세종대왕의 지혜로움이 담긴 한글을 사랑합니다.
	열량, 단백질 (kcal, g)		대체휴일	665/28	730/25	770/35	
	석식			쌀밥 동태썩갓국⑤ 오색산적①⑤⑥⑧⑩⑮⑱ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량, 단백질 (kcal, g)			360/17	396/16	414/15	
(3~5세)			10월12일	10월13일	10월14일(생일잔치)	10월15일	10월16일
3주	오전	간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	☆토마토⑫/우유②	문어표고죽⑤	☆바나나/우유②	닭살누룽지죽⑤⑮
		건뇌	볶은아몬드슬라이스	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	당근스틱
	점심		녹차쌀밥 오징어채소국⑤⑥⑦ 몽골리안비프②⑤⑥⑫⑱ 브로콜리숙회&개소스①⑤ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 메론	찰흑미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	토마코펜쌀밥⑫ 소고기미역국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드① 배추김치⑨ (하늘:백김치) 생일케익①②⑤⑥	찰현미밥 유부미소국⑤⑥ 로제닭볶음②⑤⑥⑫⑮⑱⑳ 우영조림⑤⑥ 가지구이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑱⑳ 공심채국⑤⑥ 간풍만두⑤⑥⑩ 도라지배무침 배추김치⑨ (하늘:백김치) 골드키위
	오후간식		오야꼬동①⑤⑥⑮ /보리차	머쉬룸크림파스타② ⑤⑥⑩⑮/오렌지주스	기정떡/우유②	장조림주먹밥 ⑤⑥⑱/배도라지주스	☆군고구마/망고라떼②
	열량, 단백질 (kcal, g)		683/29	787/37	725/30	792/27	785/22
	석식		쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살채소찜⑤⑥ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑱ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치감자찌개⑤ 소고기볶음⑤⑥⑱ 로메인겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국 대구살조림⑤⑥ 고구마순지찜⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 경상도식소고기국⑤⑥⑱ 두부구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		386/17	382/11	398/17	351/18	375/14

(3~5세)			10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일						
4주	오전	간식	구운계란①/우유②	☆배/우유②	당근스프②⑤⑥ /식빵②⑤⑥	☆단감/우유②	매생이참쌀죽⑤						
		건뇌	국산콩생나또⑤	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	파프리카스틱						
	점심	발아현미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 깨소스닭살무침①⑤⑩ 통살새우튀김①⑥⑨ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 사과	검정찰보리밥 황태국⑤⑥ 돈육데리아키부음⑤⑥⑩ 시금치프리타타①⑤⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	콘드레나물밥⑤⑥⑩ 근대국⑤⑥ 육전⑤⑥⑩ 구이김⑤ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 감귤	클로렐라쌀밥 애호박새우젓국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ 숙감두부무침⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	토마코펜쌀밥⑫ 참치김치찌개⑤ 소고기메란조림①⑤⑥⑩ 새송이버섯구이 배추김치⑨ (하늘:백김치) 포도							
		오후간식	돈육우영볶음밥 ⑤⑥⑩/한라봉주스	종합어묵국⑤⑥ /☆파인애플	단호박튀김⑥ /마시는요구르트②	마크나커리덮밥②⑤⑥⑩⑫⑬ /갈릭버터난②⑤⑥	직접구운애플파이 ①②⑤⑥/우유②						
		열량, 단백질 (kcal, g)	760/38	782/38	677/21	748/25	776/23						
	석식	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 상추오이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑫⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤ 돈육잡채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 새우가스①⑤⑥⑨⑫ 스위트콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨							
		열량, 단백질 (kcal, g)	359/15	383/13	373/19	392/16	374/13						
(3~5세)			10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일						
5주	오전	간식	치즈마핀①②⑤⑥/우유②	☆바나나/우유②	새우살야채죽⑤⑨	☆사과/우유②	소고기콩나물죽⑤⑩						
		건뇌	볶은땅콩④	볶은멸치&서리태⑤	블루베리	볶은멸치&서리태⑤	오이스틱						
	점심	강황쌀밥 안매운육개장①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 연근깨소스무침①⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 토마토⑫	녹차쌀밥 들깨시래기국⑤⑥ 불낙두루치기⑤⑥⑩ 채소달걀찜①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	찰흑미밥 콩나물국⑤ 삼겹살구이⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 골드키위	발아현미밥 청경채맑은국⑤ 훈제오리볶음②⑤⑥ 노랑호박전⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	토마코펜쌀밥⑫ 대구탕⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑫⑬ 삼색채소피클⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 파인애플							
		오후간식	김에싼찰밥⑤ /블루베리주스	튀김우동⑤⑥	☆콤샐러드⑤⑥ /우유②	뿌리채소볶음밥⑤⑥⑩ /ABC주스	샤오롱바오 ⑤⑥⑩⑫⑬/우유②						
		열량, 단백질 (kcal, g)	750/25	798/40	685/29	787/31	770/28						
	석식	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이① 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑫⑬ 참나물사과무침⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑫⑬ 김말이튀김②⑤⑥⑫⑬⑭ 배추김치⑨ 감귤푸딩	쌀밥 우거지국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨웃국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨							
		열량, 단백질 (kcal, g)	417/23	350/17	433/11	443/19	421/17						
알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기													
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.												
원산지 표기	국류		김치류		육류			콩류					
	쌀(밥, 즉, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미 포함)		배추(열갈이, 볶음 포함)		고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	두부	순두부	콩비지	
	국내산		국내산		국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	육가공품											수산물	
	베이컨	치즈 핫도그	너비아니	햄박스테이크(식식)	돈가스 육전	만두	사골	청양파 치킨마요	샤오롱 바오	가자미살	황태		
	돼지 :국내산	돼지 :국내산	소고기:한우 돼지:국내산	돼지:국내산	돼지 :국내산	돼지 :국내산	한우뼈:국내산 한우사골:국내산	닭:국내산	돼지:국내산	미국산	러시아산		
	수산물·수산물가공품												
	문어 오징어	통살새우볼		동태 동태전	명엽채	삼치	참치	해물경단	대구살	낙지	새우살 새우가스		
	국내산	새우 :베트남산		러시아산	베트남산	국내산	가다랑어 :원양산	오징어:외국산 (페루, 중국 등)	러시아산	베트남산	베트남산		
	* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.												

서울시청직장어린이집 10월 식단표(영어)

[작성자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주			월	화	수	목	금
1주	이유식 (0세)	오전				10월1일 소고기양배추진밥⑤⑩/메론	10월2일 참쌀김가루죽/치즈②
		점심				두부애호박진밥⑤	소고기참나물진밥⑤⑩
		오후				닭살차커리진밥⑤⑩/우유②	두부브로콜리진밥⑤
	영아식 (0~2세)	오전간식				☆메론/우유②	참쌀김가루죽
		점심				검정찰보리밥 몽실순두부국⑤⑥ 가자미살튀김⑥ 애호박볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	발아현미밥 어묵속갓국⑤⑥ 소고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물파스타샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ (하늘:백김치) 사과
		오후간식				하이라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑯⑰/포도주스	수제과배기①②⑤⑥ /우유②
		열량, 단백질 (kcal, g)				556/25	540/18
	석식					쌀밥 황태채무국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 공심채된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)					269/15	270/12
270			10월5일	10월6일	10월7일	10월8일	10월9일
2주	이유식 (0세)	오전		소고기갓잎진밥⑤⑩ /배	오트밀죽①/치즈②	닭살팽이버섯진밥 ⑤⑩/감굴	
		점심		두부양상추진밥⑤	소고기당근진밥⑤⑩	두부비타민진밥⑤	
		오후		닭살애호박진밥⑤⑩ /우유②	두부취나물진밥⑤	소고기단호박진밥 ⑤⑩/우유②	
	영아식 (0~2세)	오전간식		☆배/우유②	계란오트밀죽①	☆감굴/두유⑤	
		점심		클로렐라쌀밥 배추국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑩⑮ 해물경단①⑤⑥⑩⑪⑫⑮ 갓잎나물⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	칼슘찜쌀밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 백김치 포도	강황쌀밥 팽이버섯계란국① 소고기사태조림⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	
		오후간식		짜장면②⑤⑥⑩⑪⑫⑮	치즈핫도그①②⑤⑥⑩⑪⑫⑮ (해:찜빵⑤⑥)/우유②	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑪/사과주스	
		열량, 단백질 (kcal, g)		466/20	511/18	539/25	10월 9일, 세종대왕의 지혜로움이 담긴 한글을 사랑합시다.
	석식			쌀밥 동태속갓국⑤ 오색산적①⑤⑥⑧⑩⑪⑫⑮ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박찌개⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량, 단백질 (kcal, g)			252/12	277/11	290/11	
3주	이유식 (0세)	오전	소고기브로콜리진밥 ⑤⑩/우유②	두부아욱진밥⑤ /토마토⑫	문어표고죽⑤ /치즈②	두부근대진밥⑤/바나나	닭살누룽지죽⑤⑩ /치즈②
		점심	두부새송이진밥⑤	닭살양송이진밥⑤⑩	두부얼갈이진밥⑤	닭살고구마순진밥⑤⑩	소고기도라지진밥⑤⑩
		오후	닭살백김치진밥⑤⑩	소고기오이진밥⑤⑩/우유②	닭살로메인진밥⑤⑩	소고기우엉진밥⑤⑩/우유②	두부시금치진밥⑤
	영아식 (0~2세)	오전간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	☆토마토⑫/우유②	문어표고죽⑤	☆바나나/우유②	닭살누룽지죽⑤⑩
		점심	녹차쌀밥 오징어채소국⑤⑥⑦ 몽골리안비프②⑤⑥⑩⑫⑮ 브로콜리숙회&개스스①⑤ 백김치 메론	찰흑미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	토마코펜쌀밥⑫ 소고기미역국⑤⑩ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드① 백김치 생일케익①②⑤⑥	찰현미밥 유부미소국⑤⑥ 로제닭볶음②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 우엉조림⑤⑥ 가지구이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 공심채국⑤⑥ 간풍만두⑤⑥⑩ 도라지배무침 백김치 골드키위
		오후간식	오야고동①⑤⑥⑩ /보리차	머쉬룸크림파스타② ⑤⑥⑩⑪/오렌지주스	기정떡/우유②	장조림주먹밥 ⑤⑥⑩/배도라지주스	☆군고구마/망고라떼②
		열량, 단백질 (kcal, g)	478/20	551/26	508/21	554/19	550/15
	석식		쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살채소찜⑤⑥ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치감자찌개⑤ 소고기볶음⑤⑥⑩ 로메인겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국 대구살조림⑤⑥ 고구마순지집⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 경상도식소고기국⑤⑥⑩ 두부구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)		270/12	267/8	279/12	246/13	263/10

			10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일							
4주	이유식 (0세)	오전	소고기우거지진밥 ⑤⑩/우유②	두부시금치진밥⑤ /배	닭살콘드레진밥⑤⑬ /치즈②	소고기애호박진밥 ⑤⑩/단감	매생이참쌀죽⑤ /치즈②							
		점심	두부파프리카진밥⑤	닭살감자진밥⑤⑬	소고기김가루진밥⑤⑬	두부표고진밥⑤	닭살새송이진밥⑤⑬							
		오후	닭살우영진밥⑤⑬	소고기상추진밥⑤⑩/우유②	두부열무진밥⑤	닭살가리진밥⑤⑬/우유②	소고기당근진밥⑤⑩							
	영아식 (0~2세)	오전 간식	구운계란①/우유②	☆배/우유②	당근스프②⑤⑥ /식빵②⑤⑥	☆단감/우유②	매생이참쌀죽⑤							
		점심	발아현미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 깨소스닭살무침①⑤⑬ 통살새우볼튀김①⑥⑨ 백김치 사과	검정찰보리밥 황태국⑤⑥ 돈육데리아까볶음⑤⑥⑩ 시금치프리타타①⑤⑬ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	콘드레나물밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 육전⑤⑥⑩ 구이김⑤ 백김치 감귤	클로렐라쌀밥 애호박새우전국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑩ 숙갓두부무침⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	토마코펜쌀밥⑫ 참치김치찌개⑤ 소고기메란조림①⑤⑥⑩ 새송이버섯구이 백김치 포도							
		오후 간식	돈육우영볶음밥 ⑤⑥⑩/한라봉주스	종합어묵국⑤⑥ /☆파인애플	단호박튀김⑥ /마시는요구르트②	소고기주먹밥⑤⑩ /사과주스	직접구운애플파이 ①②⑤⑥/우유②							
		영양·단백질 (kcal, g)	532/27	547/27	474/15	524/18	543/18							
	석식		쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 상추오이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤ 돈육잡채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 새우까스①⑤⑥⑨⑫ 스위트콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨							
		영양·단백질 (kcal, g)	251/11	268/9	261/13	274/11	276/9							
				10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일						
5주	이유식 (0세)	오전	소고기스타리진밥 ⑤⑩/우유②	두부시래기진밥⑤ /바나나	새우살야채죽⑤⑨ /치즈②	닭살양배추진밥⑤⑬ /사과	소고기콩나물죽⑤⑬ /치즈②							
		점심	두부미나리진밥⑤	닭살청경채진밥⑤⑬	소고기콩나물진밥⑤⑬	두부우거지진밥⑤	닭살무우진밥⑤⑬							
		오후	닭살숙주진밥⑤⑬	소고기김치진밥⑤⑩/우유②	두부적근대진밥⑤	소고기김치진밥⑤⑩/우유②	두부연근진밥⑤							
	영아식 (0~2세)	오전 간식	치즈머핀①②⑤⑥/우유②	☆바나나/우유②	새우살야채죽⑤⑨	☆사과/우유②	소고기콩나물죽⑤⑬							
		점심	강황쌀밥 안매운육개장①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 연근깨소스무침①⑥ 백김치 토마토⑫	녹차쌀밥 들깨시래기국⑤⑥ 불낙두루치기⑤⑥⑩ 채소달걀찜①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	찰흑미밥 콩나물국⑤ 삼겹살구이⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치 골드키위	발아현미밥 청경채맑은국⑤ 훈제오리볶음②⑤⑥ 노랑호박전⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	토마코펜쌀밥⑫ 대구탕⑤⑥ 치킨가라아게①⑤⑥⑬ 삼색채소피클⑤⑥ 백김치 파인애플							
		오후 간식	김에싼찰밥⑤ /블루베리주스	튀김우동⑤⑥	☆콤샐러드⑤⑥ /우유②	뿌리채소볶음밥⑤⑥⑩ /ABC주스	샤오롱바오 ⑤⑥⑩⑬⑩/우유②							
		영양·단백질 (kcal, g)	543/16	525/18	559/28	551/22	539/20							
	석식		쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이① 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑬ 참나물사과무침⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑩ 김말이튀김②⑤⑥⑬⑩ 배추김치⑨ 감귤푸딩	쌀밥 우거지국⑤⑥⑩ 소불고기⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨							
		영양·단백질 (kcal, g)	292/16	245/12	303/8	310/13	295/12							
	알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기													
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.													
원산지 표기	국류		김치류		육류			콩류						
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (잡곡, 현미, 흑미 포함)		배추(열갈이, 볶음 포함)		고춧가루		소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	두부	순두부	콩비지	
	국내산		국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	육가공품												수산물	
	베이컨	치즈 핫도그	너비아니	햄박스테이크(석식)	돈까스 육전	만두	사골	참치(생)	참치(캔)	참치(캔)	참치(캔)	참치(캔)	참치(캔)	참치(캔)
	돼지 :국내산	돼지 :국내산	소고기 :국내산	돼지 :국내산	돼지 :국내산	돼지 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산	한우 :국내산
	수산물·수산물가공품													
	문어 오징어	통살새우볼	동태 동태전	명엽채	삼치	참치	해물경단	대구살	낙지	새우살 새우까스				
	국내산	새우 :베트남산	러시아산	베트남산	국내산	가다랑어 :월양산	오징어:외국산 (페루, 중국 등)	러시아산	베트남산	베트남산				
* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.														

서울시청직장어린이집 10월 식단표(초등)

[작성 자 : 서울시청직장어린이집 영양사 김한나, 감수 : 한국아동보육복지협회]

주		월	화	수	목	금
					10월1일	10월2일
1주	오전간식				☆메론/우유②	참쌀김가루죽
	점심				검정찰보리밥 몽실순두부국⑤⑥ 가자미살튀김⑥ 애호박볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	발아현미밥 어묵숙갓국⑤⑥ 소고기버섯불고기⑤⑥⑩ 참나물파스타샐러드⑤⑥ 배추김치⑨ 사과
	오후간식				하이라이스②⑤⑥⑫ ⑮⑯⑰/포도주스	수제짜배기①②⑤⑥ /우유②
	열량, 단백질 (kcal, g)				794/31	771/27
	석식				쌀밥 황태채무국⑤ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 공심채된장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)				394/21	386/17
		10월5일	10월6일	10월7일	10월8일	10월9일
2주	오전간식		☆배/우유②	계란오트밀죽①	☆감귤/두유⑤	
	점심		클로렐라쌀밥 배추국⑤ 안동찜닭⑤⑥⑮ 해물경단①⑤⑥⑫⑬⑭ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	칼슘참쌀밥 콩비지찌개⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨ 포도	강황쌀밥 팽이버섯계란국① 소고기사태조림⑤⑥⑩ 명엽채볶음⑤⑥ 비타민무침⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	
	오후간식		짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯	치즈핫도그①②⑤⑥⑩ ⑮⑯/우유②	치킨마요덮밥 ①⑤⑥⑮⑯/사과주스	
	열량, 단백질 (kcal, g)	대체휴일	665/28	730/25	770/35	
	석식		쌀밥 동태숙갓국⑤ 오색산적①⑤⑥⑧⑩⑮⑯ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박찌개⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑮ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지불고기⑤⑥⑩ 단호박조림⑤⑥ 깍두기⑨	
	열량, 단백질 (kcal, g)		360/17	396/16	414/15	
		10월12일	10월13일	10월14일(생일잔치)	10월15일	10월16일
3주	오전간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	☆토마토⑫/우유②	문어표고죽⑤	☆바나나/우유②	닭살누룽지죽⑤⑮
	점심	녹차쌀밥 오징어채소국⑤⑥⑦ 몽골리안비프②⑤⑥⑫⑬ 브로콜리숙회⑧개소스①⑤ 배추김치⑨ 메론	찰흑미밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 삼치구이⑤⑥ 계란장조림①⑤⑥ 다시마튀각⑤ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	토마토편쌀밥⑫ 소고기미역국⑤⑥ 돈까스/소스①⑤⑥⑩⑫ 과일샐러드① 배추김치⑨ 감귤푸딩	찰현미밥 유부미소국⑤⑥ 로제닭볶음②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 우영조림⑤⑥ 가지구이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 상하체다치즈②	카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 공심채국⑤⑥ 간풍만두⑤⑥⑩ 도라지배무침 배추김치⑨ 골드키위
	오후간식	오야고동①⑤⑥⑮ /보리차	머쉬룸크림파스타② ⑤⑥⑩⑮/오렌지주스	생일케익①②⑤⑥ /우유②	장조림주먹밥 ⑤⑥⑮/배도라지주스	☆군고구마/망고라떼②
	열량, 단백질 (kcal, g)	683/29	787/37	725/30	792/27	785/22
	석식	쌀밥 닭곰탕⑮ 새우살채소찜⑤⑥ 새콤달콤무생채 배추김치⑨	쌀밥 양배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치감자찌개⑤ 소고기볶음⑤⑥⑮ 로메인겉절이⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국 대구살조림⑤⑥ 고구마순지집⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 경상도식소고기국⑤⑥⑮ 두부구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	열량, 단백질 (kcal, g)	386/17	382/11	398/17	351/18	375/14

		10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일						
4주	오전간식	구운계란①/우유②	❖배/우유②	당근스프②⑤⑥ /식빵②⑤⑥	❖단감/우유②	매생이참쌀죽⑤						
	점심	발아현미밥 사골우거지국⑤⑥⑩ 깨소스닭살무침①⑤⑮ 통살새우볼튀김①⑥⑨ 배추김치⑨ 사과	검정찰보리밥 황태국⑤⑥ 돈육데리아까볶음⑤⑥⑩ 시금치프리티타①⑤⑫ 감자조림⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	곤드레나물밥⑤⑥⑬ 근대국⑤⑥ 육전⑤⑥⑩ 구이김⑤ 배추김치⑨ 감귤	클로렐라쌀밥 애호박새우젓국⑨ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑮ 숙갓두부무침⑤⑥ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨ 슬라이스치즈②	토마코펜쌀밥⑫ 참치김치찌개⑤ 소고기메란조림①⑤⑥⑩ 새송이버섯구이 배추김치⑨ 포도						
	오후간식	돈육우영볶음밥 ⑤⑥⑩/한라봉주스	종합어묵국⑤⑥ /❖파인애플	단호박튀김⑥ /마시는요구르트②	마크나카리덮밥②⑤⑥⑫⑮ /갈릭버터난②⑤⑥	직접구운애플파이 ①②⑤⑥/우유②						
	열량, 단백질 (kcal, g)	760/38	782/38	677/21	748/25	776/23						
	석식	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥ 동태전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 배춧국⑤⑥ 소고기브로콜리볶음⑤⑥⑩ 상추오이겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 열무된장국⑤⑥ 닭살채소찜⑤⑥⑮ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 맑은미역국⑤ 돈육잡채볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 달걀국① 새우까스①⑤⑥⑨⑫ 스위트콘샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨						
	열량, 단백질 (kcal, g)	359/15	383/13	373/19	392/16	374/13						
		10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일						
5주	오전간식	치즈머핀①②⑤⑥/우유②	❖바나나/우유②	새우살야채죽⑤⑨	❖사과/우유②	소고기콩나물죽⑤⑩						
	점심	강황쌀밥 안매운육개장①⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 연근깨소스무침①⑥ 배추김치⑨ 토마토⑫	녹차쌀밥 들깨시래기국⑤⑥ 불낙두루치기⑤⑥⑩ 채소달걀찜①⑤⑥ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트②	찰흑미밥 콩나물국⑤ 삼겹살구이⑩ 상추쌈/쌈장⑤⑥ 배추김치⑨ 골드키위	발아현미밥 청경채맑은국⑤ 훈제오리볶음②⑤⑥ 노랑호박전⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 스트링치즈②	토마코펜쌀밥⑫ 대구탕⑤⑥ 치킨가이라이게①⑤⑥⑮ 삼색채소피클⑤⑥ 배추김치⑨ 파인애플						
	오후간식	김에쌀찰밥⑤ /블루베리주스	튀김우동⑤⑥	❖콥샐러드⑤⑥ /우유②	뿌리채소볶음밥⑤⑥⑬ /ABC주스	샤오롱바오 ⑤⑥⑩⑬⑮/우유②						
	열량, 단백질 (kcal, g)	750/25	798/40	685/29	787/31	770/28						
	석식	쌀밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 달걀말이① 미나리숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 닭다리살구이⑤⑥⑮ 참나물사과무침⑤ 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥⑬ 김말이튀김②⑤⑥⑫⑮ 배추김치⑨ 감귤푸딩	쌀밥 우거지국⑤⑥⑬ 소불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨						
	열량, 단백질 (kcal, g)	417/23	350/17	433/11	443/19	421/17						
알레르기 유발 식품 안내와 원산지 표기												
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다.											
원산지 표기	곡류		김치류		육류		콩류					
	쌀(밥, 죽, 누룽지) (참쌀, 현미, 흑미 포함)		배추(얼갈이, 봄동 포함)		고춧가루	소고기	돼지고기	닭고기	훈제오리	두부	순두부	콩비지
	국내산		국내산		국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육가공품										수산물	
	베이컨	치즈 핫도그	너비아니	함박스테이크(석식)	돈까스 육전	만두	사골	참가리 치킨마요	샤오롱 바오	가자미살	황태	
	돼지 :국내산	돼지 :국내산	소고기:국내산 돼지:국내산	돼지:국산	돼지 :국내산	돼지 :국내산	한우뼈:국산 한우사골:국산	닭:국내산	돼지:국산	미국산	러시아산	
	수산물·수산물가공품											
	문어 오징어	통살새우볼	동태 동태전	명엽채	삼치	참치	해물경단	대구살	낙지	새우살 새우까스		
	국내산	새우 :베트남산	러시아산	베트남산	국내산	가다랑어 :원양산	오징어:외국산 (페루, 중국 등)	러시아산	베트남산	베트남산		
* 상기 식단은 어린이집 사정 또는 식재료의 수급공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.												