서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

엔젤어린이집
(1-2세 11월 식단)

세부유형	1-2세 건강식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5 일당오심!	6	7
오전간식	과일[배], 우유 ②	채소스틱[파프리카], 떠먹는요구르트 ②	단호박죽	과일[바나나], 우유 ②	흑임자죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 유부맑은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 열갈이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	쌀밥 청경채된장국 ⑤⑥ 임연수구이 ⑤⑥ 콩나물당근무침 ⑤ 김치 ⑨ 후식[과일]	잡곡밥 설렁탕 ⑯ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일]	닭살채소볶음밥 ⑤⑥⑮ 뭇국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	잡곡밥 근대된장국 ⑤⑥ 동그랑땡 ①⑤⑥⑩ 청포묵부추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일]	칼국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	후리가케주먹밥 ⑤⑥, 차	떡, 우유 ②	핫도그 ①②⑥⑩, 우유 ②	전감자, 차	빵[소금빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)	430/18	461/21	485/20	428/17	492/20	393/12
날짜	9	10 서울미래식단, 스마트업	11	12	13 쓱쓱타임	14
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[골드키위]	오트밀죽 ②	과일[감귤], 우유 ②	브로콜리스프 ②, 크래커 ①②⑥	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 호박맑은국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일]	잡곡밥 우거지된장국 ⑤⑥ 코다리감자조림 ⑤⑥ 연근들깨무침 ①②⑤ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑯ 유채나물 김치 ⑨ 후식[과일]	돼지고기자장밥 ⑤⑥⑩ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 섬초나물 ⑤⑥ 연두부*양념장 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 찜닭 ⑤⑥⑮ 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일]	베이컨크림리조또 ②⑩ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	수제비 ⑤⑥	떡, 우유 ②②	배추전 ⑤⑥, 요구르트 ②	전고구마, 차	빵[크로와상]①②⑥, 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	21
오전간식	과일[사과], 우유 ②	채소스틱[당근], 떠먹는요구르트 ②	양배추죽	과일[단감], 우유 ②	누룽지죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 들깨시래기국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑮ 가지나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 생선까스*타르타르소스 ①⑤⑥ 어린잎샐러드*유자청드레싱 김치 ⑨ 후식[과일]	잡곡밥 콩비지국 ⑤⑥⑨ 채소달걀찜 ① 크래미숙주무침 ①⑤⑥⑧ 김치 ⑨ 후식[과일]	쇠고기무밥*양념장 ⑤⑥⑯ 미소장국 ⑤⑥ 오징어실채볶음 ⑤⑥⑰ 세발나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	잡곡밥 북엇국 ⑤⑥ 돼지고기폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일]	만둣국 ⑤⑥⑩ 미니밥 김치 ⑨
오후간식	김가루주먹밥 ⑤⑥, 차	떡, 우유 ② ②	토마토스파게티 ⑫	전단호박, 차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	438/16	510/22	470/16	421/21	476/20	321/11
날짜	23	24 서울미래식단	25	26	27 저염의날, 쓱쓱타임	28
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	과일[감귤]	채소죽	과일[배], 우유 ②	달걀죽 ①	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 감자양팟국 ⑤⑥ 미트볼간장조림 ①⑤⑥⑩⑯ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[과일]	잡곡밥 새송이버섯된장국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 봄동오이무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 돼지고기목살볶음 ⑤⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	닭살카레라이스 ⑤⑥⑮ 배추된장국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	잡곡밥 (숭늉) 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 브로콜리호박볶음 ⑤ 김치 ⑨ 후식[과일]	치즈김밥 ②⑤⑬ 가쓰오장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	쌀국수 ⑤⑥	떡, 우유 ②②	수제바나나우유 ②, 크래커 ①②⑥	고구마맛탕 ⑤, 차	빵[밥식빵]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	463/20	408/17	449/15	480/19	498/18	408/17
날짜	30	생일식단	소풍 · 행사식단			
오전간식	과일[사과], 우유 ②	과일[배]	과일[감귤]			
점심	잡곡밥 어묵쑥갓국 ⑤⑥ 두부구이*양념장 ⑤⑥ 우엉조림 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 함박스테이크*소스 ①⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드*오리엔탈드레싱 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]	달걀주먹밥 ①⑤ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨ 후식[기타]			
오후간식	채소주먹밥 ⑤, 차	케이크 ①②⑥, 우유 ②	빵[머핀]①②⑥, 우유 ②			
열량(kcal)/단백질(g)	459/15	436/15	318/11			

★ 쓱쓱타임 메뉴
13일 브로콜리스프
27일 브로콜리호박볶음

스마트업 메뉴
10일 연근들깨무침

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

| 원산지 표시 | | |

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

엔젤어린이집
(11월 이유식 식단)

작 성 자 : 중구 센터

	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
초기 (4~5개월)	파프리카미음	파프리카미음	파프리카미음	노른자미음 ①	노른자미음 ①	노른자미음 ①
중기 (6~8개월)	두부얼갈이죽 ⑤ (채소죽)	흰살생선당근죽 (파프리카죽)	쇠고기채소죽 ⑯ (단호박죽)	닭살채소죽 ⑮ (무죽)	노른자근대죽 ① (채소죽)	감자채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 두부얼갈이진밥 ⑤	파프리카죽 흰살생선당근진밥	단호박죽 쇠고기채소진밥 ⑯	무죽 닭살채소진밥 ⑮	채소죽 노른자근대진밥 ①	감자채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 사과	찐감자(핑거푸드)	자른 배	현미 스낵
석식	닭살오이죽 ⑮	쇠고기채소죽 ⑯	노른자채소죽 ①	두부브로콜리죽 ⑤	쇠고기시래기죽 ⑯	
날짜	9	10	11	12	13	14
초기 (4~5개월)	쇠고기미음 ⑯	쇠고기미음 ⑯	쇠고기미음 ⑯	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
중기 (6~8개월)	노른자호박죽 ① (채소죽)	흰살생선감자죽 (우거지죽)	쇠고기미역죽 ⑯ (배추죽)	두부팽이버섯죽 ⑤ (섬초죽)	닭살아욱죽 ⑮ (브로콜리죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	채소죽 노른자호박진밥 ①	우거지죽 흰살생선감자진밥	배추죽 쇠고기미역진밥 ⑯	섬초죽 두부팽이버섯진밥 ⑤	브로콜리죽 닭살아욱진밥 ⑮	고구마채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 요구르트 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
석식	두부배추죽 ⑤	닭살양배추죽 ⑮	노른자채소죽 ①	닭살무죽 ⑮	쇠고기콩나물죽 ⑤⑯	
날짜	16	17	18	19	20	21
초기 (4~5개월)	가지미음	가지미음	가지미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음
중기 (6~8개월)	닭살가지죽 ⑮ (시래기죽)	흰살생선채소죽 (당근죽)	노른자숙주죽 ① (양배추죽)	쇠고기무죽 ⑯ (채소죽)	두부시금치죽 ⑤ (누룽지죽)	단호박채소죽
후기 (9~11개월)	시래기죽 닭살가지진밥 ⑮	당근죽 흰살생선채소진밥	양배추죽 노른자숙주진밥 ①	채소죽 쇠고기무진밥 ⑯	누룽지죽 두부시금치진밥 ⑤	단호박채소진밥
	미니 주먹밥	떠먹는 요구르트 ②	자른 배	찐단호박(핑거푸드)	자른 카스테라 ①②⑥	현미 스낵
석식	쇠고기근대죽 ⑯	노른자청경채죽 ①	쇠고기배추죽 ⑯	두부채소죽 ⑤	노른자호박죽 ①	
날짜	23	24	25	26	27	28
초기 (4~5개월)	오이미음	오이미음	오이미음	호박미음	호박미음	호박미음
중기 (6~8개월)	쇠고기채소죽 ⑯ (감자죽)	흰살생선오이죽 (무죽)	두부청경채죽 ⑤ (채소죽)	닭살배추죽 ⑮ (파프리카죽)	노른자브로콜리죽 ① (호박죽)	고구마채소죽
후기 (9~11개월)	감자죽 쇠고기채소진밥 ⑯	무죽 흰살생선오이진밥	채소죽 두부청경채진밥 ⑤	파프리카죽 닭살배추진밥 ⑮	호박죽 노른자브로콜리진밥 ①	고구마채소진밥
	자른 사과	쌀과자	영아 치즈 ②	찐고구마(핑거푸드)	자른 바나나	영아 두유 ⑤
석식	노른자미역죽 ①	쇠고기채소죽 ⑯	노른자우거지죽 ①	두부섬초죽 ⑤	닭살연근죽 ⑮	
날짜	30					
초기 (4~5개월)	사과미음					
중기 (6~8개월)	두부우엉죽 ⑤ (채소죽)					
후기 (9~11개월)	채소죽 두부우엉진밥 ⑤					
	미니 주먹밥					
석식	쇠고기가지죽 ⑯					

* 중기 이유식 2회 제공
* 후기 이유식 2회+간식 1회 제공
* 쌀, 쇠고기, 달걀, 유제품은 친환경 식재료를 사용해 주시기 바랍니다.

* 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, 주꾸미

	쌀 (○표시)	콩 (○표시)	쇠고기 (○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기	김치	수산물
알레르기							배추	고추	

서울시 중구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

엔젤어린이집
(11월 석식A 식단)

세부유형	3-5세 석식A 식단
	1-2세 석식A 식단
발행처	영양팀

	월	화	수	목	금
날짜	2	3	4	5 쏙쏙타임	6
저녁	쌀밥 실파장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 안매운김칫국 ⑤⑥⑨ 쇠고기육전 ①⑤⑥⑯ 치커리유자청무침 김치 ⑨	(떡)만둣국 ①⑤⑥⑩ 미니채소주먹밥 ⑤ 김치 ⑨	잡곡밥 미소장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥ 브로콜리무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 북엇국 ⑤⑥ 쇠고기카레볶음 ⑤⑥⑯ 시래기나물 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	310/16 217/11	445/17 312/12	307/11 215/8	378/13 265/9	401/21 281/15
날짜	9	10	11	12	13
저녁	잡곡밥 쑥갓된장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑩⑫ 비타민샐러드*레몬드레싱 김치 ⑨	쌀밥 양배추닭은국 ⑤⑥ 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	새우채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 달걀국 ① 김치 ⑨	쌀밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 닭볶음탕 ⑤⑥⑮ 무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑯ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	418/21 293/15	374/16 262/11	307/19 215/13	351/17 246/12	359/17 251/12
날짜	16	17	18	19	20
저녁	쌀밥 근대된장국 ⑤⑥ 쇠고기잡채 ⑤⑥⑯ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 감자닭은국 ⑤⑥ 돼지목살구이 ⑩ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쇠고기비빔밥 ⑤⑥⑯ 배추닭은국 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 유부닭은국 ⑤⑥ 돼지고기두루치기 ⑤⑥⑩ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 호박된장국 ⑤⑥ 팽이버섯전 ①⑤⑥ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	384/12 269/8	347/14 243/10	303/15 212/11	363/18 254/13	314/9 220/6
날짜	23	24	25	26	27
저녁	잡곡밥 미역된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실곤약채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 두부닭은국 ⑤ 쇠고기장조림 ⑤⑥⑯ 유채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	참치볶음밥 ⑤⑥ 우거지된장국 ⑤⑥ 김치 ⑨	잡곡밥 황탯국 ⑤⑥ 훈제오리구이*소스 섬초나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 새콤닭살무침 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)	333/13 233/9	342/20 239/14	302/17 211/12	401/25 281/18	342/19 239/13
날짜	30				
저녁	쌀밥 부추된장국 ⑤⑥ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑯ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨				
열량(kcal)/단백질(g)	342/17 239/12				

★ 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/육우/젖소	국내산	국내산	국내산
	국내산			국내산	국내산	국내산	국내 산	외국산	국내 산			

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

* 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)

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