



서울시설공단 누비어린이집 10월 식단



일자/(요일)				1 (목)	2 (금)
오전간식				배, 우유(2)	당근스틱, 두유(2)
점심				구부밥 맑은부추국(5,6) 소고기숙주볶음(5,6,16,17,18) 청포묵파프리카무침(5,6) 배추김치(5,6,12)	당근감자볶음밥(5,6) 연두부된장국(2,5,6) 식물성두부탄다&하 머스타드 (1,5,6,12) 구운가지무침(5,6) 깍두기(5,6,9)
오후간식				물만두, 등글레차	바삭한감자(1,2,5,6), 우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)				835/30	788/25
일자/(요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수) 삼겹살 데이	8 (목) 가을소풍	9 (금)
오전간식		근대죽	바나나, 우유(2)	사과, 떠먹는요거트(2)	
점심		찰보리밥 근대국(5,6) 피망닭고기볶음(15) 명엽채볶음(5,6) 배추김치(5,6,12)	흑미밥 애호박된장국(5,6) 삼겹살구이/쌈채소+쌈장 파인애플 배추김치(5,6,12)	울무밥 들깨미역국(5,6,10) 오징어볶음(17) 어묵양파조림(5,6,18) 배추김치(5,6,12)	
오후간식		고구마맛탕(5), 우유(2)	크림소스케이크(2,5,6,1,2,16)	우유후려수분(1,2,5,6), 우유(2)	
열량(kcal)/단백질(g)		866/41	891/24	884/31	
일자/(요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오전간식	시리얼+우유(2,5)	채소죽	방울토마토	키위	적채스틱, 두유(2)
점심	기장밥 유부장국(5,6,7) 너비아니구이(1,5,6,10,12,16) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(5,6,12)	차조밥 맑은부추국 순살삼치구이(6) 미역줄기볶음 깍두기(5,6,9)	콩나물양념밥(5,6,10) 두부된장국(5) 달걀찜(2) 김치반 배추김치(5,6,12)	검은콩밥(5) 맑은무국(5,6,16) 간장달조림(5,6,15) 청경채무침 배추김치(5,6,12)	백미밥 안매운김치국(5,6) 메추리알장조림(1,5,6) 시금치나물 깍두기(5,6,9)
오후간식	잔치국수(1,5,6)	찐 밤, 우유(2)	유부초밥(1,2,5,6), 보리차	마하토그(1,2,5,6,10), 옥수수차	콘칩치즈스틱(1,2,5,6), 우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	860/33	832/31	931/43	812/33	802/24
일자/(요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	BIRTHDAY 23 (금)
오전간식	아몬드시리얼+우유(2,5)	감자흑미죽	단감, 우유(2)	골드키위	오이스틱, 두유(2)
점심	백미밥 감자국(5,6) 간장두부조림(5,6) 애호박나물 배추김치(5,6,12)	혼합잡곡밥 양파국(5,6) 돼지불고기(5,6,10) 얼갈이나물(5,6) 배추김치(5,6,12)	카레덮밥(2,5,6) 팽이버섯장국(5,6,7) 양배추볶음(5,6) 단무지채무침 깍두기(5,6,9)	흑미밥 황태두부국(5,6) 돈가스&데리야끼소스(5,6) 배추나물 깍두기(5,6,9)	팔밥 미역국 생선까스+타르소스(1,5,6) 들깨나물 배추김치(5,6,12)
오후간식	잔멸치주먹밥(5), 보리차	찐단호박, 우유(2)	간장떡볶이(5,6,16), 등글레차	짜장면(1,5,6), 등글레차	케이크(1,2,5,6), 우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	860/33	832/31	931/43	812/33	802/24
일자/(요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오전간식	미숫가루+우유(2,5,6)	고구마죽	감갈	배, 우유(2)	파프리카스틱, 두유(5)
점심	현미밥 된장우거지국(5,6,10) 달걀감자채볶음(5,6,15,18) 말차볶음(4,14) 배추김치(5,6,12)	병아리콩밥 어묵탕(5,6,7,17) 돈수육(10) 상추쌈+쌈장(4,5,6,15,18) 배추김치(5,6,12)	하이라이스(2,5,6,10,12) 맑은근대국(5,6) 새송이버섯볶음(5,6) 숙주나물 배추김치(5,6,12)	수수밥 무국(5,6) 제육불고기(5,6,10) 깍두기(5,6,9)	백미밥 안매운육개장(5,6,16) 근대나물 김구이 배추김치(5,6,12)
오후간식	토마토스프케이크(2,6,12), 옥수수차	알감자버터구이(2), 옥수수차	딸기잼토스트(2,5,6), 우유(2)	백김치+참국수(1,5,6), 결명자차	치즈케이크(1,2,5,6), 우유(2)
열량(kcal)/단백질(g)	714/25	964/33	899/38	895/36	802/40

* 일반식 식단표 출처: 풀무원 푸드머스/ 작성자: 김주만 영양사





서울시설공단 누비어린이집 10월 식단



일자/(요일)				1 (목)	2 (금)
오전간식				아욱죽	당근죽
점심				닭살양파죽(15)	쇠고기배추죽(16)
오후간식				아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)
열량(kcal)/단백질(g)				166/5	183/4
일자/(요일)	5 (월)	6 (화)	7 (수) 삼겹살 데이	8 (목) 가을소풍	9 (금)
오전간식		근대죽	열무애호박죽	양배추무죽	
점심		두부양상추죽(5)	노른자당근죽(1)	쇠고기가지죽(16)	
오후간식		으깬감자, 둥굴레차	아기치즈(2)	떠먹는요구르트(2)	
열량(kcal)/단백질(g)		164/3	184/4	173/4	
일자/(요일)	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)
오전간식	당근기장죽	채소죽	브로콜리죽	누룽지죽	배추차조죽
점심	노른자참나물죽(1)	닭살시금치죽(15)	두부버섯죽(5)	노른자파프리카죽(1)	쇠고기부추죽(16)
오후간식	무른오이스틱	아기치즈(2)	아기짬국수(16)	으깬고구마, 보리차	갈은과일(배)
열량(kcal)/단백질(g)	185/4	165/5	166/4	258/5	170/5
일자/(요일)	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	BIRTHDAY 23 (금)
오전간식	치즈죽(2)	감자흑미죽	청경채죽	흑임자죽	아욱현미죽
점심	두부피망죽(5)	노른자양파죽(1)	쇠고기무죽(16)	두부사과죽(5)	노른자오이죽(1)
오후간식	으깬바나나, 보리차	떠먹는요구르트(2)	무른당근스틱	아기치즈(2)	자른과일(오렌지)
열량(kcal)/단백질(g)	176/4	195/4	169/4	169/4	185/4
일자/(요일)	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)
오전간식	당근미역죽	고구마죽	차조애호박죽	양배추죽	시금치흑미죽
점심	쇠고기버섯죽(16)	두부배추죽(5)	노른자연근죽(1)	두부무죽(5)	닭살파프리카죽(15)
오후간식	떠먹는요구르트(2)	갈은과일(사과)	아기치즈(2)	으깬감자, 보리차	자른과일(귤)
열량(kcal)/단백질(g)	172/5	187/3	189/4	162/3	164/5

* 이유식(0세) 식단표 출처: 성동구 급식관리지원센터 영양운영팀





※ 식단에 대한 원산지 표시 ※

쌀(밥,죽,누룽지)		쇠고기	돼지고기	닭고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	오리고기
백미 현미 흑미 찰쌀						
국내산		한우/국내산	국내산	국내산	국류: 국내산 반찬류: 국내산	국내산

배추김치		수산물	수산가공품	식육가공품
배추	고춧가루			
국내산	국내산	삼치(국내산) 임연수(러시아,미국산) 오징어(국내산) 멸치(국내산)	생선까스(명태살:러시아산) 명엽채(베트남산) 진미채(페루산) 게살(국내산) 황태(러시아산) 어묵(연육:베트남산)	너비아니구이(국내산) 미니핫도그(닭고기, 돼지고기:국내산) 물만두(돼지고기:국내산) 돈까스&테리야끼소스(돼지고기:국내산)

※ 알레르기 유발식품 표기 ※

①알류(가금류에 한함) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣

- ▶ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
- ▶ 위 식단을 보시고 **알레르기 반응을 일으키는 식품이 있는 영·유아**는 담임교사 또는 급식담당자에게 알려주세요.
- ▶ 영아반(0~2세)과 유아반은 운영위원회 협의를 통한 **통합식단을 사용**하고 있습니다. 영아반(0~2세)의 경우, 음식을 잘게 잘라서 제공하고 있습니다.
- ▶ 식단작성 기준 : 만 3~5세 1,400Kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준, 2020)
- ▶ 식재료의 수급 공급에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다. 변경 시 운영일지와 보육일지에 기록되며 키즈노트 식단표를 통해 공지해 드립니다.
- ▶ 또한, **다양한 김치(맵지 않은 김치 제공)의 종류를 제공**하여 아이들에게 다양한 전통음식의 경험과 균형 있는 식사를 돕고자 합니다.

