

2026년 10월 식단표

1~2세 유아 식단

안암어린이집

| 일 자             | 10월의 푸드브릿지<br><숙주·콩나물>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | ★견학식단★                                                                        |            | 1 (목)                                                                        | 2 (금) 당연한날                                                       | 3 (토)                                                          |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------|---|--|
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 바나나🍌                                                                          |            | 당근🥕<br>&떠먹는요구르트②                                                             | 키위🍌                                                              |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
| 점 심             | 콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 준답니다!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 햄채소김밥①⑤⑥⑩<br>( <b>햄채소주먹밥</b> ⑤⑥⑩)<br>당근사과주스<br><br>or<br><br>개별도시락            |            | 흑미밥<br>황태국⑤⑥<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>취나물들기름무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                 | 쇠고기표고영양밥⑤⑥⑩<br>+양념장⑤⑥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨ | <b>개천절</b>                                                     |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 모닝빵①②⑥<br>&칼슘두유⑤                                                              |            | 칼국수⑥                                                                         | 밤식빵①②⑥&우유②                                                       |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 436/17                                                                        |            | 433/21                                                                       | 409/18                                                           |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
| 일 자             | 5 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |       | 6 (화)                                                                         |            | 7 (수) 감탄한날                                                                   |                                                                  | 8 (목)                                                          |     | 9 (금)                                                                  |     | 10 (토)                                                          |   |  |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | ◆숙주된장죽⑤⑥                                                                      |            | ★ <b>방울</b> 토마토🍅🥬&치즈②                                                        |                                                                  | 바나나🍌                                                           |     |                                                                        |     | 우유②                                                             |   |  |
| 점 심             | <b>대체휴일</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 수수밥<br>쇠고기양파국⑩<br>미나리달걀찜①<br>아욱나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨                       |            | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>간장두부두루치기⑤⑥<br>연근데리야끼조림⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨             |                                                                  | 닭살짜장밥⑤⑥⑩<br>어묵탕⑤⑥<br>브로콜리참깨무침<br>( <b>백</b> )배추김치⑨             |     | <b>한글날</b>                                                             |     | 어묵볶음밥⑤⑥<br>달걀팥국①<br>구운애호박무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨              |   |  |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | ★ <b>찐고구마</b> 🍠&우유②                                                           |            | 로제스파게티②⑥⑩<br>&보리차                                                            |                                                                  | 스틱브레드①②⑥<br>&우유②                                               |     |                                                                        |     | ★( <b>청</b> )포도🍇<br>&떠먹는요구르트②                                   |   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 471/17                                                                        |            | 407/20                                                                       |                                                                  | 467/19                                                         |     |                                                                        |     | 470/19                                                          |   |  |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 13 (화) 서울미래밥상                                                                 |            | 14 (수)                                                                       |                                                                  | 15 (목)                                                         |     | 16 (금)                                                                 |     | 17 (토)                                                          |   |  |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 바나나🍌&우유②                                                                      |            | 오이🥒<br>&떠먹는요구르트②                                                             |                                                                  | 쇠고기참나물죽⑤⑥⑩                                                     |     | 사과🍏                                                                    |     | 우유②                                                             |   |  |
| 점 심             | 현미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |       | 버섯무밥+양념장⑤⑥<br>건새우감자국⑤⑥⑨<br>두부카레조림⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                      |            | 백미밥<br>물만두국⑤⑥⑩<br>시금치스크램블에그①②⑤<br>★ <b>방울</b> 토마토카프레제②⑩<br>( <b>백</b> )배추김치⑨ |                                                                  | 보리밥<br>근대된장국⑤⑥<br>닭살우영조림⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨   |     | 기장밥<br>유부숙감국⑤⑥<br>◆ <b>돼지고기콩나물볶음</b> ⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨ |     | 닭살불고기새싹비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>돼지고기완자탕⑤⑥⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨ |   |  |
| 오후간식            | 참치주먹밥⑤&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 부추전①⑤⑥&보리차                                                                    |            | 볶음우동⑤⑥&보리차                                                                   |                                                                  | ★ <b>찐단호박</b> 🍠&우유②                                            |     | 맘모스빵①②④⑥&우유②                                                           |     | 배🍏&치즈②                                                          |   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 464/20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 446/18                                                                        |            | 430/18                                                                       |                                                                  | 436/19                                                         |     | 456/19                                                                 |     | 471/22                                                          |   |  |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 20 (화)                                                                        |            | 21(수)★생일식단★                                                                  |                                                                  | 22 (목)                                                         |     | 23 (금)                                                                 |     | 24 (토)                                                          |   |  |
| 오전간식            | 미숫가루⑤&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 키위🍌&치즈②                                                                       |            | 사과🍏                                                                          |                                                                  | 삼색채소죽⑤⑥                                                        |     | 배🍏                                                                     |     | 우유②                                                             |   |  |
| 점 심             | 흑미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>( <b>혼제</b> )오리파프리카구이<br>곤드레나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>★ <b>쇠고기메추리알장조림</b><br>①⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨ |            | 백미밥<br>복어미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>양상추요거트샐러드②<br>( <b>백</b> )깍두기⑨                  |                                                                  | 차조밥<br>달걀당면국①⑤⑥<br>순두부찜⑤+양념장⑤⑥<br>깍잎된장무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨ |     | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기산적⑤⑥⑩<br>미나리사과무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨             |     | 쇠고기깍잎된밥⑤⑥⑩<br>미나리된장국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>( <b>백</b> )깍두기⑨           |   |  |
| 오후간식            | 참깨주먹밥⑤&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |       | 수제비⑥                                                                          |            | 롤케이크①②⑥&우유②                                                                  |                                                                  | ★ <b>찐감자</b> 🍠&우유②                                             |     | 모닝빵①②⑥&우유②                                                             |     | 바나나🍌<br>&떠먹는요구르트②                                               |   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 482/19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 423/22                                                                        |            | 467/19                                                                       |                                                                  | 454/18                                                         |     | 440/20                                                                 |     | 479/22                                                          |   |  |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 27 (화) 소소한날                                                                   |            | 28 (수)                                                                       |                                                                  | 29 (목) 국없는날                                                    |     | 30 (금)                                                                 |     | 31 (토)                                                          |   |  |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |       | 게살스프①⑤⑥⑧                                                                      |            | 바나나🍌&우유②                                                                     |                                                                  | 파프리카🍑<br>&떠먹는요구르트②                                             |     | 사과🍏                                                                    |     | 우유②                                                             |   |  |
| 점 심             | 백미밥<br>쇠고기아욱국⑩<br>두부스테이크①②⑤⑥⑩<br>오이나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | 보리밥<br>무채된장국⑤⑥<br>닭살부추찜⑤⑥⑩<br>◆ <b>콩나물들깨무침</b> ⑤<br>( <b>백</b> )배추김치⑨         |            | 기장밥<br>버섯전골⑤⑥<br>돼지고기가지조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                  |                                                                  | 쇠고기하이라이스⑤⑥⑩<br>케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩<br>+오리엔탈드레싱⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨ |     | 현미밥<br>돈육청국장찌개⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>얼갈이무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨          |     | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>게살탕국①⑤⑥⑧<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )깍두기⑨         |   |  |
| 오후간식            | 과일샐러드①⑤&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       | ★ <b>찐고구마</b> 🍠&우유②                                                           |            | 어묵주먹밥⑤⑥&보리차                                                                  |                                                                  | 간장비빔국수⑤⑥<br>&보리차                                               |     | 후레시번①②⑥<br>&우유②                                                        |     | 단감🍎&치즈②                                                         |   |  |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 468/17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       | 436/19                                                                        |            | 473/19                                                                       |                                                                  | 426/20                                                         |     | 439/18                                                                 |     | 458/18                                                          |   |  |
| 공지사항            | • 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제공에 주의하시기 바랍니다.<br>• ( <b>시설선택식단</b> ) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.<br>• 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★ <b>제공주의메뉴</b> 를 표시하였습니다.<br>• 매주 3회 이상 자연간식🍌(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.<br>• <b>매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 '◆푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.</b><br>• 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 <b>소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활)</b> 메뉴를 제공합니다.<br>• 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 ' <b>국없는날</b> '을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제)<br>• 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다. |       |                                                                               |            |                                                                              |                                                                  |                                                                |     |                                                                        |     | <b>식단 표시 내용</b>                                                 |   |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                               |            |                                                                              |                                                                  |                                                                |     |                                                                        |     | <b>(시설선택식단)</b><br>★ <b>제공주의메뉴</b><br>자연간식🍌<br>◆ <b>푸드브릿지</b>   |   |  |
| 원산지 표시          | 쇠고기<br>(한우)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 돼지고기  | 닭고기                                                                           | 배추김치       |                                                                              | 쌀(밥/죽/누룽지)                                                       |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 | 콩 |  |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                                                                               | 배추         | 고춧가루                                                                         | 백미                                                               | 현미                                                             | 흑미  | 참쌀                                                                     | 두부  | 순두부                                                             |   |  |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 국내산   | 국내산                                                                           | 국내산        | 국내산                                                                          | 국내산                                                              | 국내산                                                            | 국내산 | 국내산                                                                    | 국내산 | 국내산                                                             |   |  |
|                 | 오리고기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 참치주먹밥 |                                                                               | 훈제오리파프리카구이 |                                                                              | 햄채소김밥(주먹밥)                                                       |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
|                 | 참치(다량어)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |       | 훈제오리고기(오리고기)                                                                  |            | 햄(돼지고기)                                                                      |                                                                  |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
| 식품알레르기<br>유발물질  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 원양산   | 국내산                                                                           |            | -                                                                            |                                                                  |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |
|                 | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |       |                                                                               |            |                                                                              |                                                                  |                                                                |     |                                                                        |     |                                                                 |   |  |

# 2026년 10월 식단표

3~5세 유아 식단

안암어린이집

| 일 자             | 10월의 푸드브릿지<br><숙주·콩나물>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                               | ★견학식단★                                                                       | 1 (목)                                                                   | 2 (금) 당연한날                                                             | 3 (토)                                                                                  |            |     |     |     |     |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               | 바나나🍌                                                                         | 당근🥕<br>&떠먹는요구르트②                                                        | 키위🍌                                                                    |                                                                                        |            |     |     |     |     |
| 점 심             | 콩나물은 비타민C와 아스파라긴산이 풍부해 피로회복에 좋고 숙주는 철분과 카로틴이 풍부해 빈혈 예방에 도움을 줍니다!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                               | 햄채소김밥①⑤⑥⑩<br>( <b>햄채소주먹밥</b> ⑤⑥⑩)<br>당근사과주스<br><br>or<br><br>개별도시락           | 흑미밥<br>황태국⑤⑥<br>( <b>간장</b> )제육볶음⑤⑥⑩<br>취나물들기름무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨ | 쇠고기표고영양밥⑤⑥⑩<br>+양념장⑤⑥<br>얼갈이된장국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨       | 개천절                                                                                    |            |     |     |     |     |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               | 모닝빵①②⑥<br>&칼슘두유⑤                                                             | 칼국수⑥                                                                    | 밤식빵①②⑥&우유②                                                             |                                                                                        |            |     |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               | 604/22                                                                       | 618/30                                                                  | 559/25                                                                 |                                                                                        |            |     |     |     |     |
| 일 자             | 5 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6 (화)                                                                         | 7 (수) 감탄한날                                                                   | 8 (목)                                                                   | 9 (금)                                                                  | 10 (토)                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 오전간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ◆숙주된장죽⑤⑥                                                                      | ★ <b>방울</b> 토마토⑫🍌&치즈②                                                        | 바나나🍌                                                                    |                                                                        | 우유②                                                                                    |            |     |     |     |     |
| 점 심             | 대체휴일                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 수수밥<br>쇠고기양파국⑩<br>미나리달걀찜①<br>아욱나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨                       | 차조밥<br>애호박된장국⑤⑥<br>( <b>간장</b> )두부두루치기⑤⑥<br>연근데리야끼조림⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨  | 달걀짜장밥⑤⑥⑩<br>어묵탕⑤⑥<br>브로콜리참깨무침<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                      | 한글날                                                                    | 어묵볶음밥⑤⑥<br>달걀찜①<br>구운애호박무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                                      |            |     |     |     |     |
| 오후간식            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ★ <b>찐고구마</b> 🍠&우유②                                                           | 로제스파게티②⑥⑫<br>&보리차                                                            | 스틱브레드①②⑥<br>&우유②                                                        |                                                                        | ★( <b>청</b> )포도🍇<br>&떠먹는요구르트②                                                          |            |     |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 655/23                                                                        | 594/29                                                                       | 649/26                                                                  |                                                                        | 605/23                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 일 자             | 12 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 13 (화) 서울미래밥상                                                                 | 14 (수)                                                                       | 15 (목)                                                                  | 16 (금)                                                                 | 17 (토)                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 바나나🍌&우유②                                                                      | 오이🥒<br>&떠먹는요구르트②                                                             | 쇠고기참나물죽⑤⑥⑩                                                              | 사과🍏                                                                    | 우유②                                                                                    |            |     |     |     |     |
| 점 심             | 현미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>쇠고기당근찜⑤⑥⑩<br>고구마순나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 버섯무밥+양념장⑤⑥<br>건새우감자국⑤⑥⑨<br>두부카레조림⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                      | 백미밥<br>물만둣국⑤⑥⑩<br>시금치스크램블에그①②⑤<br>★ <b>방울</b> 토마토까프레제②⑫<br>( <b>백</b> )배추김치⑨ | 보리밥<br>근대된장국⑤⑥<br>달걀우유조림⑤⑥⑩<br>청포묵김무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨            | 기장밥<br>유부숙갓국⑤⑥<br>◆ <b>돼지고기콩나물볶음</b> ⑤⑥⑩<br>가지나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨ | 달걀불고기새싹비빔밥<br>⑤⑥⑩<br>돼지고기완자탕⑤⑥⑩<br>우영채볶음⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                        |            |     |     |     |     |
| 오후간식            | 참치주먹밥⑤&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 부추전①⑤⑥&보리차                                                                    | 볶음우동⑤⑥&보리차                                                                   | ★ <b>찐단호박</b> 🍠&우유②                                                     | 맘모스빵①②④⑥&우유②                                                           | 배🍏&치즈②                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 644/28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 617/25                                                                        | 614/25                                                                       | 601/27                                                                  | 632/26                                                                 | 622/28                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 일 자             | 19 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 20 (화)                                                                        | 21(수)★생일식단★                                                                  | 22 (목)                                                                  | 23 (금)                                                                 | 24 (토)                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 오전간식            | 미숫가루⑤&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 키위🍌&치즈②                                                                       | 사과🍏                                                                          | 삼색채소죽⑤⑥                                                                 | 배🍏                                                                     | 우유②                                                                                    |            |     |     |     |     |
| 점 심             | 흑미밥<br>두부탕국⑤⑥<br>( <b>훈제</b> )오리파프리카구이<br>곤드레나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 백미밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>★ <b>쇠고기매추리알장조림</b><br>①⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨ | 백미밥<br>복어미역국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>양상추요거트샐러드②<br>( <b>백</b> )각두기⑨                  | 차조밥<br>달걀당면국①⑤⑥<br>순두부찜⑤+양념장⑤⑥<br>깻잎된장무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨          | 수수밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기산적⑤⑥⑩<br>미나리사과무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨             | 쇠고기깻잎덮밥⑤⑥⑩<br>미나리된장국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>( <b>백</b> )각두기⑨                                  |            |     |     |     |     |
| 오후간식            | 참깨주먹밥⑤&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 수제비⑥                                                                          | 롤케이크①②⑥&우유②                                                                  | ★ <b>찐감자</b> 🍠&우유②                                                      | 모닝빵①②⑥&우유②                                                             | 바나나🍌<br>&떠먹는요구르트②                                                                      |            |     |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 654/25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 619/32                                                                        | 648/25                                                                       | 628/24                                                                  | 607/28                                                                 | 619/28                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 일 자             | 26 (월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 27 (화) 소소한날                                                                   | 28 (수)                                                                       | 29 (목) 국없는날                                                             | 30 (금)                                                                 | 31 (토)                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 오전간식            | 곡물시리얼&우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 게살스프①⑤⑥⑧                                                                      | 바나나🍌&우유②                                                                     | 파프리카🍌<br>&떠먹는요구르트②                                                      | 사과🍏                                                                    | 우유②                                                                                    |            |     |     |     |     |
| 점 심             | 백미밥<br>쇠고기아욱국⑩<br>두부스테이크①②⑤⑥⑫<br>오이나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 보리밥<br>무채된장국⑤⑥<br>달걀부추찜⑤⑥⑩<br>◆ <b>콩나물들깨무침</b> ⑤<br>( <b>백</b> )배추김치⑨         | 기장밥<br>버섯전골⑤⑥<br>돼지고기가지조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤<br>( <b>백</b> )배추김치⑨                  | 쇠고기하이라이스⑤⑥⑩<br>케이준치킨샐러드①⑤⑥⑩<br>+오리엔탈드레싱⑤⑥<br>( <b>백</b> )배추김치⑨          | 현미밥<br>돈육청국장찌개⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>얼갈이무침⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨          | 달걀채소볶음밥①⑤⑥<br>게살탕국①⑤⑥⑧<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>( <b>백</b> )각두기⑨                                |            |     |     |     |     |
| 오후간식            | 과일샐러드①⑤&보리차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ★ <b>찐고구마</b> 🍠&우유②                                                           | 어묵주먹밥⑤⑥&보리차                                                                  | ( <b>간장</b> )비빔국수⑤⑥<br>&보리차                                             | 후레시번①②⑥<br>&우유②                                                        | 단감🍎&치즈②                                                                                |            |     |     |     |     |
| 열량(kcal)/단백질(g) | 650/23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 601/26                                                                        | 658/26                                                                       | 608/28                                                                  | 605/25                                                                 | 603/23                                                                                 |            |     |     |     |     |
| 공지사항            | • 가공식품은 제품마다 포함된 알레르기 유발물질이 다르므로 식품표시사항을 확인하여 제품에 주의하시기 바랍니다.<br>• ( <b>시설선택식단</b> ) : 별도의 감수 절차 없이 선택하여 사용하는 메뉴로 급식 계획 시 제공할 메뉴를 선택하여 표시하시기 바랍니다.<br>• 유아의 특성을 고려하여 조리 및 배식(섭식) 시 주의가 필요한 ★ <b>제공주의메뉴</b> 를 표시하였습니다.<br>• 매주 3회 이상 자연간식🍌(과일, 채소, 찐서류 등)을 제공합니다.<br>• <b>매월 제철 식재료 1가지를 선정하여 편식 예방을 위한 ◆'푸드브릿지' 메뉴를 제공합니다.</b><br>• 매월 건강한 식생활 실천을 위한 '실천식단'을 운영하여 <b>소소한날(저염), 당연한날(저당), 감탄한날(제철), 서울미래밥상(지속가능한 식생활)</b> 메뉴를 제공합니다.<br>• 매월 국으로 인한 나트륨 섭취를 줄이기 위해 ' <b>국없는날</b> '을 운영합니다.(국 제공 시, '국없는날' 문구 삭제)<br>• 김치류는 연령 특성에 따라 고춧가루와 염분을 최소화하여 조리하고 적절한 크기로 잘라 배식합니다. |                                                                               |                                                                              |                                                                         |                                                                        | <b>식단 표시 내용</b><br><br>( <b>시설선택식단</b> )<br>★ <b>제공주의메뉴</b><br>자연간식🍌<br>◆ <b>푸드브릿지</b> |            |     |     |     |     |
| 원산지 표시          | 쇠고기<br>(한우)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 돼지고기                                                                          | 닭고기                                                                          | 배추김치                                                                    |                                                                        |                                                                                        | 쌀(밥/죽/누룽지) |     |     | 콩   |     |
|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                               |                                                                              | 배추                                                                      | 고춧가루                                                                   | 백미                                                                                     | 현미         | 흑미  | 참쌀  | 두부  | 순두부 |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 국내산                                                                           | 국내산                                                                          | 국내산                                                                     | 국내산                                                                    | 국내산                                                                                    | 국내산        | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 국내산 |
|                 | 오리고기                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 참치주먹밥                                                                         | 훈제오리파프리카구이                                                                   | 햄채소김밥(주먹밥)                                                              |                                                                        |                                                                                        |            |     |     |     |     |
| 식품알레르기<br>유발물질  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 참치(다량어)                                                                       | 훈제오리고기(오리고기)                                                                 | 햄(돼지고기)                                                                 |                                                                        |                                                                                        |            |     |     |     |     |
|                 | 국내산                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 원양산                                                                           | 국내산                                                                          | -                                                                       |                                                                        |                                                                                        |            |     |     |     |     |
| 식품알레르기<br>유발물질  | ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (*⑬야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                               |                                                                              |                                                                         |                                                                        |                                                                                        |            |     |     |     |     |