

날짜	이달의 식재료 가정통신문	1(화)	2(수) 생일식단 🍰	3(목) NEW	4(금)	5(토)
오전간식		치즈브로콜리죽②	복숭아⑪ 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	수박	두유⑤
점심		흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 고구마범벅② 어린이배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살파프리카잡채 ⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 송농 어린이배추김치⑨
오후간식	학부모 참여 사업 확인해주세요	찐고구마 우유②	케익①②⑥(롤케익) 주스	단호박무스(마파두)②⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	치즈롤빵①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)		603/22	710/22	673/28	628/23	438/16
날짜	7(월)	8(화)	9(수) 🇺🇸	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	영양닭죽⑬	참외 플레인요거트②	데친 고구마스틱 어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑬ &양념장⑤⑥ 달걀찜① 김구이 어린이배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 동태살엿장조림⑤⑥ 자른 도라지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑨ 송농 어린이깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	찐감자 우유②	삼색주먹밥⑤	부추전①⑤⑥	통밀빵②⑤⑥+잼 우유	방울토마토⑫ 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	670/28	614/27	605/24	623/25	613/28	450/17
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	달걀열갈이죽①	배 플레인요거트②	당근스틱 어린이치즈②	바나나	두유⑤
점심	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육상추비빔밥 ⑤⑥⑩ (달걀제외)복어국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥(수수밥) 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(흑미밥) 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑬ 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	(달걀포함) 잔치국수①⑤⑥	후레스비엔①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	644/23	649/22	600/23	606/27	648/28	340/14
날짜	21(월)	22(화)	23(수) 🌱 🇺🇸	24(목) 추석연휴	25(금) 추석	26(토) 추석연휴
오전간식	모듬버섯죽	미숫가루⑤ 우유②	사과 플레인요거트②			
점심	수수밥 달걀팥국① 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑬⑯ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	가지짜장덮밥⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨			
오후간식	찐고구마 우유②	칼국수⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤			
열량(kcal)/ 단백질(g)	697/24	687/23	608/21			
날짜	28(월)	29(화)	30(수)	【식품알레르기 유발 식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		특별식단 운영안내
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	당근스프②⑥	바나나 플레인요거트②			NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육우영조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑬ 애호박새우젓국⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨			🇺🇸 국 없는 날 (1 주 1회)
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐감자 우유②	다진유부주먹밥⑤			🌱 서울미래밥상 (월 2회)
열량(kcal)/ 단백질(g)	673/24	617/21	625/21			🇰🇷 우리 음식의 날 (절기마다)
						🍰 생일식단 (월 1회)

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀			김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기
	밥,죽,누룽지,현미,찰쌀,흑미			배추,무,봄동,얼갈이	고춧가루	국내산				
	국내산			국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젓소□	국내산	국내산	국내산	
	콩			수산물			식육·수산물 가공품			
	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	동태	삼치	어묵	돈가스	유부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	명태,오징어 포함 제품만	국내산	국내산

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 키즈노트를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 9월의 제철식재료는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
고구마, 감자, 토마토, 참나물, 은행	블루베리, 포도, 거봉, 배, 석류	굴, 전복, 게, 고등어, 갈치, 광어, 대하

☆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 '2020 한국인 영양소 섭취기준'에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ '2020년 한국인 영양소 섭취기준' 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.



이달의 신메뉴



<단호박크림푸실리파스타>

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
255.32	7.29	51.26	50.87



재료(유아 1인 기준)

푸실리면(45g), 단호박(20g), 우유(35g), 양파(10g), 양송이버섯(5g), 생크림(7g), 올리브유(2g), 다진마늘(1g), 소금(0.1g), 후추(0.1g)



조리방법

- ① 단호박은 삶아 껍질을 제거하고, 양파는 채썰어 달군 팬에 올리브유를 두르고 볶는다.
- ② 믹서기에 ①과 우유, 생크림을 넣고 갈아 단호박크림소스를 만든다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣어 푸실리면을 삶은 후 물기를 뺀다.
- ④ 양송이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ⑤ 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘과 양송이버섯을 넣고 볶는다.
- ⑥ ⑤에 ②를 붓고 소금, 후추로 간을 한 뒤, 푸실리면을 넣어 골고루 섞어 완성한다.



특화사업 '아이랑 채소랑, 즐거운 한 컷!'
QR코드로 안내문 확인 후 참여해주세요~



날짜	이달의 식재료 가정통신문	1(화)	2(수) 생일식단 🎂	3(목) NEW	4(금)	5(토)
오전간식		치즈브로콜리죽②	복숭아⑪ 플레인요거트②	오이스틱 어린이치즈②	수박	두유⑤
점심		흑미밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 고구마범벅② 어린이배추김치⑨	수수밥 감자된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	기장밥 어묵국⑤⑥ 닭살파프리카잡채 ⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	마파두부덮밥⑤⑥ 송농 어린이배추김치⑨
오후간식	학부모 참여 사업 확인해주세요	찐고구마 우유②	케익①②⑥(롤케익) 주스	단호박무림살파스타②⑤⑥ *신메뉴 레시피 참고	치즈롤빵①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)		392/14	462/14	437/18	390/15	285/10
날짜	7(월)	8(화)	9(수) 🇺🇸	10(목)	11(금)	12(토)
오전간식	미숫가루⑤ 우유②	영양닭죽⑬	참외 플레인요거트②	데친 고구마스틱 어린이치즈②	자른 씨없는 청포도	플레인요거트②
점심	백미밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 깻잎나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	수수밥 맑은유부국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 열무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑥⑬ &양념장⑤⑥ 달걀찜① 김구이 어린이배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ 동태살엿장조림⑤⑥ 자른 도라지나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	안매운치즈김치볶음밥 ②⑤⑨ 송농 어린이깍두기⑨
오후간식	수제비⑥	찐감자 우유②	삼색주먹밥⑤	부추전①⑤⑥	통밀빵②⑤⑥+잼 우유	방울토마토⑫ 어린이치즈②
열량(kcal)/ 단백질(g)	435/18	399/18	393/16	405/16	392/18	292/11
날짜	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	달걀열갈이죽①	배 플레인요거트②	당근스틱 어린이치즈②	바나나	두유⑤
점심	백미밥 돈육비지찌개⑤⑨⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 미역초무침 어린이배추김치⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 들깨무나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	돈육상추비빔밥 ⑤⑥⑩ (달걀제외)복엇국⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨	백미밥(수수밥) 시래기된장국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ 참깨브로콜리무침①⑤⑥ 어린이깍두기⑨	백미밥(흑미밥) 안매운닭개장⑤⑥⑬ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 유자청치커리무침 어린이배추김치⑨	잔치국수⑤⑥ 1/2쇠고기주먹밥⑤⑬ 어린이배추김치⑨
오후간식	우동⑤⑥	찐단호박 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	(달걀포함) 잔치국수①⑤⑥	후레시변①②⑥ 우유②	플레인요거트②
열량(kcal)/ 단백질(g)	419/15	422/14	390/15	394/18	397/18	221/9
날짜	21(월)	22(화)	23(수) 🌱 🇺🇸	24(목) 추석연휴	25(금) 추석	26(토) 추석연휴
오전간식	모듬버섯죽	미숫가루⑤ 우유②	사과 플레인요거트②			
점심	수수밥 달걀팥국① 돈까스①⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑬⑯ 과일샐러드② 어린이배추김치⑨	백미밥 열갈이된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬⑯ 숙주나물⑤⑥ 어린이깍두기⑨	가지짜장덮밥⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥ 오이새콤무침⑤⑥ 어린이배추김치⑨			
오후간식	찐고구마 우유②	칼국수⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤			
열량(kcal)/ 단백질(g)	453/16	448/15	396/13			
날짜	28(월)	29(화)	30(수)	【식품알레르기 유발 식품 표시】 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		특별식단 운영안내
오전간식	곡물시리얼⑤⑥ 우유②	당근스프②⑥	바나나 플레인요거트②			NEW 신메뉴 DAY (월 1회)
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육우영조림⑤⑥⑩ 느타리버섯나물⑤⑥ 어린이배추김치⑨	흑미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 연두부⑤&양념장⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 어린이깍두기⑨	토마토달걀볶음밥 ①⑤⑥⑬ 애호박새우젓국⑨ 마카로니샐러드①⑤⑥ 어린이배추김치⑨			🇺🇸 국 없는 날 (3주 1회)
오후간식	(달걀제외)핫케이크②⑤⑥	찐감자 우유②	다진유부주먹밥⑤			🌱 서울미래밥상 (월 2회)
열량(kcal)/ 단백질(g)	437/16	401/14	406/14			🇰🇷 우리 음식의 날 (절기마다)
						🎂 생일식단 (월 1회)

식단 알림 사항

☆ 상암누리어린이집 식단은 서울 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 작성한 식단을 준수합니다.

☆ 상암누리어린이집은 식자재 식품업체인 CJ프레시웨이와 풀무원 푸드머스에서 매일 아침 식자재를 공급 받아 사용합니다.

원산지 표시	쌀			김치		쇠고기		돼지고기	오리고기	닭고기
	밥,죽,누룽지,현미,잡쌀,흑미			배추,무,봄동,얼갈이	고춧가루	국내산				
	국내산			국내산	국내산	한우☑ 육우□ 젓소□	국내산	국내산	국내산	
	콩			수산물			식육·수산물 가공품			
	두부	콩비지	순두부	연두부	고등어	동태	삼치	어묵	돈까스	유부
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	명태,오징어 포함 제품만	국내산	국내산

☆ 위 식단은 원의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.

☆ 당일 급·간식은 키즈노트를 통해 매일 공개되어 부모님들께서 아이들의 급식상황을 확인하실 수 있습니다.

☆ 9월의 **제철식재료**는 아래와 같습니다.

채소류	과일류	어패류
고구마, 감자, 토마토, 참나물, 은행	블루베리, 포도, 거봉, 배, 석류	굴, 전복, 게, 고등어, 갈치, 광어, 대하

☆ 마포구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단은 ‘2020 한국인 영양소 섭취기준’에 준하여 작성되었습니다.

연령	열량(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)	철(mg)	비타민C(mg)
만 1~2세 식단	900	20	500	810	6	40
만 3~5세 식단	1,400	25	600	1,000	7	45

※ ‘2020년 한국인 영양소 섭취기준’ 개정으로 영양섭취기준이 변경되었습니다.



이달의 신메뉴



<단호박크림푸실리파스타>

에너지(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	나트륨(mg)
255.32	7.29	51.26	50.87



재료(유아 1인 기준)

푸실리면(45g), 단호박(20g), 우유(35g), 양파(10g), 양송이버섯(5g), 생크림(7g), 올리브유(2g), 다진마늘(1g), 소금(0.1g), 후추(0.1g)



조리방법

- ① 단호박은 삶아 껍질을 제거하고, 양파는 채썰어 달군 팬에 올리브유를 두르고 볶는다.
- ② 믹서기에 ①과 우유, 생크림을 넣고 갈아 단호박크림소스를 만든다.
- ③ 끓는 물에 소금을 넣어 푸실리면을 삶은 후 물기를 뺀다.
- ④ 양송이버섯은 한입 크기로 썬다.
- ⑤ 달군 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘과 양송이버섯을 넣고 볶는다.
- ⑥ ⑤에 ②를 붓고 소금, 후추로 간을 한 뒤, 푸실리면을 넣어 골고루 섞어 완성한다.



특화사업 '아이랑 채소랑, 즐거운 한 킷!'
QR코드로 안내문 확인 후 참여해주세요~

