

구립한별어린이집 만 1-2세 10월 식단표 (수산물 제외 일반형)

● 발행처 :
양천구어린이·사회복지급식
관리지원센터

결재	담당	원장
		

구분	월	화	수 한그림 day	목	금	토
날짜	◎ 알레르기유발식품 ◎			1	2(푸드브릿지1)	3
오전간식				당근스틱/우유②	느타리버섯죽	
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 찹			잡곡밥 숙주말은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 열무된장국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	 개천절
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)				377/13	436/17	
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10
오전간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우유죽⑤⑥	오이스틱/우유②		자른 포도
점심	 대체 휴일	잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추말은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑦	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵만살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 백김치⑨	 한글날	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥		쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	389/15	377/13		423/14
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)	17
오전간식	바나나/치즈②	굴	채소스프 ②⑤⑥⑬⑮	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑦ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대말은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 열갈이무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯말은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑦	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 백김치⑨
오후간식	양배추전①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우유차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감
열량(Kcal)/단백질(g)	397/14	417/13	425/16	404/15	426/15	403/13
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염 day)	24
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	열갈이죽⑤⑥	오이스틱/우유②	밤죽	사과
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배백김치⑨	잡곡밥 쇠고기빔국수⑤⑥⑮ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑫ 무생채 백김치⑨	달걀말은국⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑦	잡곡밥 우거지말은국⑤⑥ 새우살풀소스조림 ⑤⑥⑦⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스①⑤⑥⑫ 복숭아국⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	438/14	390/16	391/17	436/15	434/19
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31
오전간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑮	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 부추박된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우유나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑦	마파두부덮밥⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯⑰ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 배추말은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 백김치⑨
오후간식	크림리조토 ②⑤⑥⑬⑮	삼은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	(방울)토마토⑫
열량(Kcal)/단백질(g)	439/18	378/16	440/18	438/15	437/16	386/15

원산지 표시	쌀		김치		콩	돼지고기	쇠고기	닭고기
	밥 죽 현미 현미밥		배추	고춧가루	두부			
	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산
	식육가공품							
	너비아니	완자	참치통조림					
돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다방어(원양산)						

결재	담당	원장
		

구분	월	화	수 한글 day	목	금	토	
날짜				1	2(푸드브릿지1)	3	
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎			당근스틱/우유②	노타리버섯죽		
점심	① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣			잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 얼무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑦		
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②		개천절
열량(Kcal)/단백질(g)				585/20	660/26		
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9	10	
오전간식		국물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/우유②		자른 포도	
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑦	돈육노타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑦	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑩ 애호박볶음⑤ 백김치⑦		잔멸치채소주먹밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식		대체 휴일				한글날	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)		간장비빔국수⑤⑥				햇케이크①②⑤⑥	617/20
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)	17	
오전간식	바나나/치즈②	굴	채소스프 ②⑤⑥⑬⑮	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②	
점심	백미밥 안매은김치국⑤⑥⑦ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑦	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑦	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 노타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑦	칼국수⑤⑥ 물만두 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 백김치⑦	
오후간식	양배추전①⑤⑥	카스테라①②⑤⑥/ 우유②	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	식빵①②⑤⑥/우유②	단감	
열량(Kcal)/단백질(g)	578/19	615/19	617/22	586/21	620/22	585/19	
날짜	19(서울미래밥상)	20	21	22	23(저염 day)	24	
오전간식	배/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/우유②	밤죽	사과	
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배백김치⑦	잡곡밥 쇠고기찜국⑤⑥⑬ 메추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑩ 무생채 백김치⑦	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑮ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑦	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑩ 얼무나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑦	오므라이스①⑤⑥⑩ 복언국⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬편①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤	
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22	661/29	
날짜	26(서울미래밥상)	27	28	29(푸드브릿지4)	30	31	
오전간식	키위/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프 ②⑤⑥⑬⑮	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥	국물시리얼⑤⑥/우유②	
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑦	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑮ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑦	마파두부덮밥⑤⑥⑮ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑮⑮⑮ 후식-바나나 백김치⑦	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 노타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑦	잔치국수⑤⑥ 떡갈비조림 ①⑤⑥⑩⑬⑮⑮ 백김치⑦	
오후간식	크림리조토 ②⑤⑥⑬⑮	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②	(방울)토마토⑮	
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26	591/24	673/27	649/21	679/24	591/22	

원산지 표시	쌀		김치		콩	돼지고기	쇠고기	닭고기
	판 주 현미, 잡곡	배추	고춧가루	두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	
	식육가공품							
	너비야니	완자	참치통조림					
	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다방어(원양산)					