양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구립한별어린이집 만 1-2세 11월 식단표 (수산물 제외 일반형)

● 발행처 : 양천구어린이사회복지급식관리지원센터

결재	담당	원장

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	훈제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	쇠고기주먹밥⑤⑥ ⑯/보리차	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	439/17	421/17	437/13	375/14	440/16	405/12
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/우유②	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	호빵①②⑤⑥/우유 ②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	380/15	385/14	394/12	440/18	428/17	375/17
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	바나나	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 탕수육 + 소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤ ⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	카스테라①②⑤⑥/ 요쿠르트②	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	잼샌드위치①②⑤⑥	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	420/16	450/13	439/14	377/16	392/15	382/11
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/우유②	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양념장⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	채소우동⑤⑥	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	371/17	439/21	397/15	383/13	439/17	378/15
날짜	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ 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				
오전간식	귤					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	물만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	377/17					

원산지 표시	쌀	김치		콩	돼지고기	쇠고기	닭고기	오징어
	밥, 죽, 현미, 찹쌀	배추	고춧가루	두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	식육가공품							
	동그랑땡	미트볼	탕수육	고기산적	참치통조림			
	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다랑어(원양산)			

양천구 어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

구립한별어린이집 만 3-5세 11월 식단표 (수산물 제외 일반형)

● 발행처 : 양천구어린이사회복지급식관리지원센터

결재	담당	원장

구분	월	화	수 한그릇day	목	금	토
날짜	2	3	4(푸드브릿지1)	5	6	7
오전간식	사과/치즈②	플레인요거트②	청경채죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	참깨죽	단감
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 두부양념찜⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치즈오믈렛①②⑤ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	김밥속비빔밥 ①②⑤⑥⑧⑫ 시래기맑은국⑤⑥ 군만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 연근나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 돈육폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 양상추샐러드⑤⑥ 백김치⑨	흔제오리김치주먹밥 ①②⑤⑥⑨⑯ 미소장국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	잼샌드위치①②⑤⑥	쇠고기주먹밥⑤⑥ ⑯/보리차	찐고구마/우유②	잔치국수⑤⑥	꿀호떡①②⑤⑥/ 우유②	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	625/25	657/19	586/21	658/23	590/17
날짜	9(서울미래밥상)	10(저당day)	11	12(푸드브릿지2)	13	14
오전간식	바나나/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	크림스프②⑤⑥⑮⑯	오이스틱/우유②	고구마죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	잡곡밥 시금치맑은국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 당근나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 닭보쌈⑤⑥⑮ 양배추찜 깍두기⑨	쇠고기하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 근대맑은국⑤⑥ 우엉채조림⑤⑥ 후식-귤 백김치⑨	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 브로콜리무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돼지두루치기⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 닭살스테이크⑤⑮ 백김치⑨
오후간식	찐단호박/매실차	채소튀김⑤⑥	찐감자/우유②	청경채주먹밥⑤⑥/ 둥굴레차	호빵①②⑤⑥/우유 ②	자른 포도
열량(Kcal)/단백질(g)	585/23	587/21	586/17	678/27	622/24	588/28
날짜	16(푸드브릿지3)	17	18	19(서울미래밥상)	20	21
오전간식	배/치즈②	바나나	가지죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	양파죽⑤⑥	사과
점심	백미밥 쇠고기된장국⑤⑥⑯ 맛살청경채조림 ①②⑤⑥⑧⑫ 숙주무침 백김치⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 탕수육 + 소스 ①⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	잡채덮밥⑤⑥ 양배추된장국⑤⑥ 미트볼구이 ①⑤⑥⑩⑮⑯ 후식-단감 깍두기⑨	잡곡밥 무채맑은국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 세발나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 유부된장국⑤⑥ 안매운돼지김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	두부소보로볶음밥⑤ ⑥ 우동장국⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	당근주먹밥⑤⑥/ 옥수수수염차	카스테라①②⑤⑥/ 요쿠르트②	찐단호박/우유②	과일샐러드①⑤⑫	잼샌드위치①②⑤⑥	쌀과자/두유⑤
열량(Kcal)/단백질(g)	649/24	666/20	680/21	586/25	604/22	585/16
날짜	23	24(저염day)	25	26(푸드브릿지4)	27	28
오전간식	자른 포도	곡물시리얼⑤⑥/우유②	양송이스프②⑤⑥⑮⑯	당근스틱/우유②	녹두죽	곡물시리얼⑤⑥/우유②
점심	백미밥 감자맑은국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑯ 오이나물 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭살주물럭⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥+양 념장⑤⑥ 다시마챗국⑤⑥ 고기산적조림 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 후식-(방울)토마토⑫ 백김치⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 마파순두부⑤⑥⑱ 청경채나물 깍두기⑨	백미밥 달걀팟국①⑤⑥ 순살돼지갈비구이 ⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	온메밀국수③⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	채소우동⑤⑥	찐고구마/우유②	우엉주먹밥⑤⑥/ 보리차	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②	바나나
열량(Kcal)/단백질(g)	571/26	655/31	589/22	593/19	678/27	585/25
날짜	30	◎ 알레르기유발식품 ◎ 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				
오전간식	귤					
점심	백미밥 안매운쇠고기육개장 ⑤⑥⑯ 참치부추전①⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨					
오후간식	물만두 ①②⑤⑥⑩⑮⑯⑱					
열량(Kcal)/단백질(g)	580/26					

원산지 표시	쌀	김치		콩	돼지고기	쇠고기	닭고기	오징어
	밥, 죽, 현미, 찹쌀	배추	고춧가루	두부				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	식육가공품							
	등그랑땡	미트볼	탕수육	고기산적	참치통조림			
	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	돼지고기(국내산)	다랑어(원양산)			