

10월 식단표

(1-2세)



영양팀
어린이·사회복지관식단관리지원센터

작성자 : 영양팀

일 자			한그릇 day	1(목)	2(금) 푸드브릿지1
오전간식				당근스틱/우유②	너트릭버섯죽
점 심				잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				377/13	436/17
일 자	5	6(화)	7(수) 푸드브릿지2	8(목)	9(금)
오전간식	 대체 휴일	국물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	 한글날
점 심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육너트릭버섯짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	389/15	377/13	
일 자	12(월) 저당Day	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 푸드브릿지3
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프②⑤⑥⑫⑬	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥
점 심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과식물고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	잡곡밥 미소창국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 너트릭버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/우영차	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	437/14	377/20	425/16	404/15	426/15
일 자	19(월) 서울미래밥상	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 저염day
오전간식	배/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽
점 심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑩ 매추리알토마토소스조림①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	438/14	390/16	391/17	436/15
일 자	26(월) 서울미래밥상	27(화)	28(수)	29(목) 푸드브릿지4	30(금)
오전간식	키위/플레인요거트②	국물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑫⑬	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑩ 우영나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 너트릭버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑫⑬⑭	삶은 달걀①/옥수수수염차	찐단호박/우유②	유부주먹밥⑤⑥/메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/18	378/16	440/18	438/15	437/16

- ▷ **푸드브릿지** (10월: 너트릭버섯)
식행동 개선을 위해 주1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ **저염day** 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **저당day** 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ **한그릇 day** : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

- ▷ **서울미래밥상** : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- ▷ 식단표는 **영유아 권장섭취량**에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 -센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 -센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품		배추김치	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	고등어 (국내산) 오징어 (국내산)	너비아니 (돼지고기:국내산)	참치통조림(다랑어):원양산 완자(돼지고기:국내산)	배추	고춧가루
알레르기식품	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) ⑳ ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.									

10월 식단표

(3-5세)



서울특별시립어린이집관리지원센터

작성자 : 영양팀

일 자			한그릇 day	1(목)	2(금) 푸드브릿지1
오전간식				당근스틱/우유②	너트릭버섯죽
점 심				잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				삼색주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	모닝빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				585/20	660/26
일 자	5	6(화)	7(수) 푸드브릿지2	8(목)	9(금)
오전간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	
점 심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육너트릭버섯짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)	대체 휴일	677/27	590/22	588/19	한글날
일 자	12(월) 저당Day	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 푸드브릿지3
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파스프②⑤⑥⑩⑫	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥
점 심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과식물고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	잡곡밥 미소창국⑤⑥ 너비아니구이②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 너트릭버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/우영차	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	586/21	620/22
일 자	19(월) 서울미래밥상	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 저염day
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽
점 심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근깨소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑩ 매추리알토마토소스조림①⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑩ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림⑤⑥⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/등굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	후레쉬번①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	599/26	680/21	591/25	589/25	635/22
일 자	26(월) 서울미래밥상	27(화)	28(수)	29(목) 푸드브릿지4	30(금)
오전간식	키위/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑩⑫	당근스틱/우유②	시금치죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림⑤⑥⑩ 우영나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑩ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 쇠고기가지찜⑤⑥⑩ 너트릭버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨
오후간식	크림리조또②⑤⑥⑩⑫	삶은 달걀①/옥수수수염차	찐단호박/우유②	유부주먹밥⑤⑥/메밀차③	머핀①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26	591/24	673/27	649/21	679/24

- ▷ 푸드브릿지 (10월: 너트릭버섯)
식행동 개선을 위해 주1회 단계별(1~4단계) 요리를 제공합니다.
- ▷ 저염day 어린이 나트륨 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 저당day 어린이 당류 섭취 저감화를 위해 제공합니다.
- ▷ 한그릇 day : 매주 수요일 일품 메뉴를 제공합니다.

- ▷ 서울미래밥상 : 서울특별시 식품정책과와 함께 어린이의 건강증진과 환경적 지속가능성을 위한 건강 먹거리 제공 실천 계획에 따라 월 2회 서울미래밥상 식단을 운영합니다.
- ▷ 식단표는 영유아 권장섭취량에 근거하여 작성되고 있습니다.

1-2세 -센터 제공 열량: 375~440kcal, 하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량: 900kcal
3-5세 -센터 제공 열량: 585~680kcal, 하루 권장 단백질: 25g, 하루 권장 열량: 1,400kcal

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩 (두부, 비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품		배추김치	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	고등어 (국내산) 오징어 (원양산)	너비아니 (돼지고기:국내산)	참치통조림(다랑어):원양산 완자(돼지고기:국내산)	배추	고춧가루
알레르기식품	①달걀②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲팥 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.									

10월 식단표

(야간연장형 3~5세)



영양아 사회복합식관리지원센터

작성자 : 영양팀

구분	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				백미밥 돈육순살감자탕⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 안매운목살김치찜 ⑤⑥⑨⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)				386/19	355/15
날짜	5	6	7	8	9
저녁		백미밥 김파국⑤⑥ 두부가스+소스①⑤⑥⑫⑬⑭ 열무무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯된장국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑬ 당근나물 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 돈육브로콜리찜⑤⑥⑩ 우엉무침⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날
열량(Kcal)/단백질(g)	대체 휴일	375/13	378/14	352/17	
날짜	12	13	14	15	16
저녁	백미밥 숙갓양파국⑤⑥ 달걀가지볶음①⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 쇠고기장독묵이⑤⑥⑬ 파프리카나물 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 과일요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 콩나물국⑤ 두부근대찜⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 너비아니조림②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 고구마맛탕⑤ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	346/17	387/17	400/18	351/13	399/10
날짜	19	20	21	22	23
저녁	백미밥 두부찜국⑤⑨ 만두탕수①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 참치전①⑤⑥ 애호박무침 깍두기⑨	백미밥 무채맑은국⑤⑥ 쇠고기당근찜⑤⑥⑬ 연근나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑥⑬ 깍두기⑨ 깨잎무침 배추김치⑨	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 유부나물⑤ 배추김치⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	378/12	351/14	400/13	353/15	381/17
날짜	26	27	28	29	30
저녁	백미밥 숙주맑은국⑤⑥ 돈육맥적구이⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	오징어삼색주먹밥 ⑤⑥⑦ 근대된장국⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	백미밥 달걀국①⑤⑥ 달걀우엉볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 단호박된장국⑤⑥ 완자조림 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 시래기무침 깍두기⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨
열량(Kcal)/단백질(g)	398/13	341/14	377/20	397/17	398/17

원산지 표시	쌀(밥)	콩(두부)	쇠고기	돼지고기	닭고기	수산물	수산/식육가공품	배추김치	
								배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	고등어:국내산 오징어:원양산	너비아니(돼지고기:국내산) 참치통조림(다량어): 원양산 완자(돼지고기:국내산)	국내산	국내산
알레르기식품	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴 전복 홍합 포함)⑲자 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.								