

구분	월	화	수 한그릇 day	목	금
날짜				1	2(푸드브릿지1)
오전간식				당근스틱/우유②	느타리버섯죽
점심	◎ 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) ⑳ 잣		감자, 고구마 등 찐 서류 및 빵의 경우 우유에 적서 제공하거나, 우유를 먼저 섭취한 후 간식을 먹을 수 있도록 지도하고 있습니다.	잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 열무된장국⑤⑥ 계육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식				크림리조트 ②⑤⑥⑬⑭	후레쉬버①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)				419/14	438/16
날짜	5	6	7(푸드브릿지2)	8	9
오전간식		곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	
점심		잡곡밥 쇠고기된장국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 얼갈이나물 깍두기⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 안매운김치국⑤⑥⑨ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 가지미살양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	편감자/우유②	햇케이크①②⑤⑥	한글날
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	390/15	396/19	
날짜	12(저당day)	13	14	15	16(푸드브릿지3)
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②	양파죽⑤⑥	파프리카스틱/우유②	아욱죽⑤⑥
점심	백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 바삭사과식물고기 ⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑨	잡곡밥 두부미소장국⑤⑥ 고등어살구이⑤⑥⑦ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 상추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	크루아상①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 옥수수수염차	식빵①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	436/14	377/20	409/15	412/18	426/15
날짜	19	20	21 (학부모참여수업)	22	23(저염day)
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	바나나	오이스틱/두유⑤	밤죽
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기팍국⑤⑥⑬ 매추리알토마토소스조림 ①⑤⑥⑩ 무생채 백김치⑨	다진쇠고기주먹밥⑤⑥⑬ 동그랑땡구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 단무지	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 참나물유자청무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 보리차	모닝빵①②⑤⑥/ 주스	수제비⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	438/14	383/13	391/17	424/16
날짜	26	27	28	29(생일잔치)	30
오전간식	단감/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리죽⑤⑥	굴	시금치죽⑤⑥
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑬ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯⑰ 후식-바나나 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 새우완자전 ①②⑤⑥⑦⑩⑬⑭⑰⑱ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨
오후간식	온두부+양념장⑤⑥	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	카스테라①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	377/20	378/16	438/18	440/14	422/16

원산지표시	쌀 (밥, 죽, 현미)	콩(두부, 비지)	쇠고기 국내산	돼지고기	닭고기	수산물/식육가공품	수산물	배추김치	
	국내산	국내산	한우	국내산	국내산	완자:돼지고기:국내산 동그랑땡(돼지고기):국내산 참치통조림(다랑어)	고등어:국내산 오징어:국내산	국내산	고춧가루 국내산

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

* 이번 달은 양천구 어린이 급식관리 지원센터에서
제공하는 식단표를 본 어린이집에서 사용합니다.
*위 식단은 식품 구입 등 교육시설의 사정에
의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
*조리사는 달고기나 생선의 경우 뼈, 가시에
주의하여 조리하고 교사들도 아동들이 뼈, 가시에
주의하여 섭취 할 수 있도록 지도합니다.
*서울돈돈급식, CJ 프레시웨이에서 식자재를
구입하고 있으며, 친환경 식자재를 우선주문하여
친환경 먹거리 사용 어린이집으로 선정 되었습니다.

* 10월 서울공동개발 가정통신문은 '뇌를
깨우는 SMART UP 식재료
-호박씨'입니다.
자세한 내용은 통신문을 확인해주시길
바랍니다.
* 위의 식단표는 영유아 권장섭취량에
근거하여 작성되고 있습니다.
1-2세 - 센터 제공 열량: 375~440kcal,
하루 권장 단백질: 20g, 하루 권장 열량:
900kcal