



구립난곡어린이집 10월 식단 (1-2세 일반형)

관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

발행처: 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터

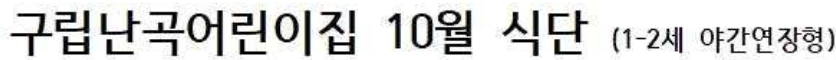
발행일: 2022. 9. 15.

작성자: 영양팀

일자/요일		<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절							
오전간식					파프리카&치즈②	저당액상요구르트②	하늘문, 열린 날 							
점심	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★달고마떡볶이⑤⑥⑩⑮	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦								
심	수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			숙주나물⑤⑥ 배추김치⑦									
오후간식	과일	배, 굴, 석류, 사과, 멜론, 대추			★토마토스파게티 ②③④⑫⑬⑭⑮ 동굴레차 381/18	찐감자 동굴레차 381/16								
열량(kcal)/단백질(g)														
일자/요일	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)							
오전간식			바나나	우유미숫가루②③	당근&치즈②		배&우유②							
점심	하늘문, 열린 날 		<일당! 오십의 날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑩⑮ 사과당근채샐러드 깍두기⑦	<저염데이> ★달고마떡볶이⑤⑥⑩⑮ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑦	한글날 	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑦ ★건새우아욱된장국⑤⑥⑦ 배추김치⑦							
심														
오후간식			고구마범벅①⑤ 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동굴레차	모닝빵&딸기잼①②⑤⑥ 보리차		-							
열량(kcal)/단백질(g)			445/13	447/19	382/17		381/14							
일자/요일	12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)							
오전간식	단감		바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤							
점심			쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑮ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑦	<지구를 지키는 날> ★달걀카레라이스⑤⑥⑩⑮ 숙갓두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑦	찰쌀밥 달걀찜국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 깍두기⑦ 배추김치⑦	쌀밥 ★달걀탕⑩ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기채소필라프⑤⑥⑩⑮ 안매운해물찜볶음⑤⑥⑦⑩⑮ 배추김치⑦						
심														
오후간식			통밀빵①②⑤⑥ 우유②	찐감자 우유②	★달걀양배추부침①⑤ 동굴레차	★복음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차	-						
열량(kcal)/단백질(g)	414/18		428/17	420/20	384/19	387/16	383/23							
일자/요일	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)							
오전간식	사과		배	우유미숫가루②⑤	호상요구르트②	파프리카&치즈②	국물씨리얼&우유②⑤⑥							
점심	★소고기당면국⑤⑥⑩⑮ ★달걀장조림①⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦		<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	가을소풍 가정에서 개별 도시락 준비	찰쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★달걀바베큐볶음 ⑤⑥⑩⑮⑯⑰ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑩⑮ 소고기배춧국⑥ 깍두기⑦							
심														
오후간식			핑거스틱빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	빵카스텔라①②⑥ 보리차	비빔국수⑤⑥ 동굴레차	-						
열량(kcal)/단백질(g)	450/18		425/14	447/17	175/6	384/16	386/16							
일자/요일	26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)							
오전간식	감귤		사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②							
점심	쌀밥 다시마무침국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑩⑮ ★전멸치크래비리볶음⑤⑥ 배추김치⑦		<서울미래밥상> 차조밥 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩⑮ 파송송달걀국① 전만두⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑦	찰쌀밥 어묵국⑤⑥ ★순살찜닭⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 맑은배춧국 복합스테이크⑤⑥⑩⑮⑰ 코울슬로①⑤ 김치(깍두기)⑦	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑩⑮ 두부새우전국⑤⑦ 배추김치⑦							
심														
오후간식			프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	감자버터구이②⑤ 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 동굴레차	팽이버섯전①⑤⑥ 동굴레차	찐고구마 차(보리차)	-						
열량(kcal)/단백질(g)	449/18		399/16	451/16	390/19	380/15	379/18							
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 들기름)		콩 (두부, 콩비지, 콩국수)		김치 (배추, 열갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젓소)		돼지고기		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	식육 및 수산물 가공품													
	미트볼 (돼지고기, 소고기)		돈가스(돼지고기)		참치캐 (다랑어)									
국내산		국내산		원양										
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬호두 ⑭닭고기 ⑮소고기 ⑯조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑰감 - 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다. - 알레르기 유발 식품 표시: 본 센터는 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식품이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.													
식단 안내 사항	★ <저염데이> 나트륨 제한 메뉴 ★ <일당 오십의 날> 당 제한 메뉴 ★ <서울미래밥상> 유류가공식품 제한 메뉴 ★ <유류야> 주류 식품 ★ <음료수> 탄산 저감 산메뉴 ★ <노랑영양판> 3-5세와 다른 메뉴 - 금요일 오전간식 토마토 요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미치 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													



일자/요일	<이달의 식재료>			1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
오전간식	농산물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉			파프리카&치즈②	저당액상요구르트②		
점심		수산물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래			현미밥 ★복어찜국⑤⑥ ★닭고기잡채⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿		쌀밥 두부된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
오후간식	과일		배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추			★토마토스파게티 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 동글레차 588/28	찐감자 동글레차 583/25	
열량(kcal)/단백질(g)								
일자/요일	5(월) 대체공휴일			6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식				바나나	우유미숫가루②⑤	당근&치즈②		배&우유②
점심				<일당오십의날> 차조밥 맑은우동국⑤⑥ ★미트볼양파조림⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 사과당근채썰러드 깍두기⑦	<저염데이> ★닭고기파스타⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부맑은국 사각어묵볶음⑤⑥ 안매운무생채	수수밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기보쌈⑩ 상추오이무침⑤⑥ 깍두기⑦	★소고기잡채덮밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ★건설우아육면장국⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 배추김치⑦	
오후간식				고구마범벅①⑤ 우유②	소고기주먹밥⑤⑥ 동글레차	모닝빵&딸기잼①②③④ 보리차		-
열량(kcal)/단백질(g)				685/19	686/29	587/26		586/22
일자/요일	12(월)			13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	단감			바나나	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	우유미숫가루②⑤
점심	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦			기장밥 유부맑은국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 양상추샐러드&드레싱①⑤ 깍두기⑦	<지구를 지키는 날> ★닭살카레라이스⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 숙강두부맑은국⑤ 크래미채소무침①⑤⑥⑦⑧ 배추김치⑦	참쌀밥 달걀팥국① 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 갯잎순나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 ★닭곰탕⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 청경채무침⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기채소팔라프⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 인매운해물잠뽕국⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 배추김치⑦
오후간식	통밀빵①②③④⑤⑥ 우유②			찐감자 우유②	③달걀양배추부침①⑤ 동글레차	★복음우동⑤⑥ 옥수수차	찐단호박 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)	637/27			659/26	646/30	587/29	593/24	590/36
일자/요일	19(월)			20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과			배	우유미숫가루②⑤	호상요구르트②	파프리카&치즈②	곡물씨리얼&우유②⑤⑥
점심	★소고기당면국⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ★달걀장조림①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦			<서울미래밥상> 수수밥 미역국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑦	<저염데이> 오리고기채소볶음밥⑤⑥ 순두부백탕①⑤ 미니새송이깨무침⑤⑥ 오이탕탕이	가을소풍 가정에서 개별 도시락 준비	쌀밥 감자양파국⑤⑥ ★닭살바베큐볶음 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기간장덮밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 소고기배추국⑥ 깍두기⑦
오후간식	핑거스틱빵①②③④⑤⑥ 우유②			고구마맛탕⑤ 우유②	우영주먹밥⑤⑥ 보리차	뱅크스텔라①②④⑤ 보리차	비빔국수⑤⑥ 동글레차	-
열량(kcal)/단백질(g)	689/28			654/22	688/27	268/9	592/24	591/25
일자/요일	26(월)			27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	감귤			사과	씨리얼&우유②⑤⑥	오이&치즈②	호상요구르트②	바나나&우유②
점심	쌀밥 다시마우동국⑤⑥ 차돌숙주볶음⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ ★간열치크래비리볶음⑤⑥ 배추김치⑦			<서울미래밥상> 차조밥 콩나물국⑤ 채소달걀찜① 유부무침⑤⑥ 배추김치⑦	안매운미파두부덮밥⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 파송송달걀국① 찐만두⑤⑥⑦⑧ 배추김치⑦	참쌀밥 어묵국⑤⑥ ★손살찜닭⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 맑은배추국 쪽파스테이크⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 코울슬로①⑤ 깍두기⑦	소고기비빔밥 &달걀후라이①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿ 두부새우전국⑤⑦ 배추김치⑦
오후간식	프렌치토스트①②③④⑤⑥ 우유②			감자버터구이②⑤ 우유②	건파래주먹밥⑤⑥ 동글레차	팽이버섯전①⑤⑥ 동글레차	찐고구마 보리차	-
열량(kcal)/단백질(g)	690/27			614/24	693/24	597/29	582/23	580/28
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 떡, 떡볶이, 떡갈떡, 떡갈떡)	콩 (두부, 콩비지, 콩국수)	김치	소고기(○표시)	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육 및 수산물 가공품							
	미트볼 (돼지고기, 소고기)	돈가스(돼지고기)	참치캐 (다랑어)	원양				
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.								
알려지기	①나류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬호박 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔							
원산지	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의를 주시기 바랍니다. - ⑩아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. - 일부 식단이 나 원재료의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.							
식단	▪ <저염데이>: 나트륨 저감 메뉴 ▪ <일당오십의날>: 당 저감 메뉴 ▪ <서울미래밥상>: 육류가정식용 저탄 메뉴 ▪ 영유아 주의 식품 ▪ ⑬호박 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔							
안내	- 금요일 오전간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미래채식의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이사회복지관식문화센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.							



일자/요일		1(목)		2(금)		3(토) 개천절		
저 녁	농 산 물	고구마, 늪은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우영	쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	★닭살굴소스덮밥⑤⑥⑧⑩ 채소육개장⑤⑥ 배추김치⑨				
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래	호상요구르트②	제철과일(사과)				
저녁간식		과 일	호상요구르트②	제철과일(사과)				
열량(kcal)/단백질(g)			295/13	271/9				
일자/요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스 ①⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑨	쌀밥 안매운두부김치국⑤⑨ ★미트볼튀김&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오칸고구마법백①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 어묵국⑤⑥ ★닭살채소조림⑤⑥⑧ 유자청두부샐러드⑤ 배추김치⑨		쌀밥 ★배추당면국⑤⑥ ★소고기곤약조림⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	저녁간식	파프리카	감귤	호상요구르트②		치즈②		
열량(kcal)/단백질(g)		296/12	293/7	294/17	281/10			
일자/요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
저 녁	쌀밥 소고기어묵국⑥ 두부양파조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 버섯돌깨탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑧ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양배추생채⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장달걀비⑤⑥⑧ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨	쌀밥 양파된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑧ 단호박법백①⑤ 깍두기⑨		
	저녁간식	호상요구르트②	당근	사과	호상요구르트②	배	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		287/12	279/12	285/8	292/17	239/12	294/11	
일자/요일		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
저 녁	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑧ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑧ 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 참치두부전⑤ 미역배무침 배추김치⑨	쌀밥 안매운김치국⑨ 달걀말이①⑤ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨	돼지고기달걀채소볶음밥 ①⑤⑥⑩ 미니우부우동⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑧ 감자법백①⑤ 깍두기⑨		
	저녁간식	호상요구르트②	오이	단감	호상요구르트②	바나나	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		289/12	284/12	249/10	274/12	293/15	277/13	
일자/요일		26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
저 녁	쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑧ 두부부침⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨	쌀밥 유부맑은국⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑧⑩ 게살채소볶음⑤⑥ 깍두기⑨	★닭살볶음밥⑤⑥⑧⑩ 안매운해물짬뽕국⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 소고기당근볶음⑤⑥⑧ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	저녁간식	호상요구르트②	당근	배	호상요구르트②	바나나	치즈②	
열량(kcal)/단백질(g)		290/15	291/8	273/13	300/13	252/16	252/13	
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰쌀, 흑미)	콩 (두부, 콩비지)	김치 (열갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우/육우/젖소)	돼지고기	닭고기	고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육 및 수산 가공품							
	참치캔 (다랑어)	미트볼 (돼지고기, 소고기)	너비아니 (돼지고기, 소고기)					
원양		국내산	국내산					
※ 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.								
알레 르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬홍합류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류, 전복, 홍합 포함 ⑳잔							
	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.							
	- ⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
- 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.								
식단 안내 사항	★ : 영·유아 주의 식품 - 월요일~목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저당제품을 제공해 주시기 바랍니다. - 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정·사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.							



일자/요일		<이달의 식재료>		1(목)		2(금)		3(토) 개천절						
저 녁	농 산 물	고구마, 늙은호박, 송이버섯, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 당근, 마늘, 열갈이배추, 양상추, 시금치, 총각무, 아욱, 노각, 연근, 우엉		쌀밥 어묵국⑤⑥ 두부달걀전①⑤⑥ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑦		★달걀굴소스덮밥⑤⑥⑬ 채소육개장⑤⑥ 배추김치⑨								
	수 산 물	굴, 꽃게, 고등어, 콩치, 갈치, 연어, 대하, 홍합, 파래		호상요구르트②		사과								
	과 일	배, 귤, 석류, 사과, 멜론, 대추		454/20		392/13								
열량(kcal)/단백질(g)														
일자/요일		5(월) 대체공휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금) 한글날		10(토)		
저 녁		쌀밥 미역국⑤⑥ 참치스테이크&참깨소스①⑤⑥ 물만두&양념장⑤⑥⑩ 깍두기⑦		쌀밥 안매운두부김치국⑤⑦ ★미트볼튀김&소스①⑤⑥⑩⑬ 으깬고구마범벅①⑤ 깍두기⑦		쌀밥 어묵국⑤⑥ ★달걀채소조림⑤⑥⑬ 유자청두부샐러드⑤ 배추김치⑨				★쌀밥 ★배추당면국⑤⑥ ★소고기곤약조림⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦				
		파프리카		감귤		호상요구르트②				치즈②				
		452/19		448/11		453/26				432/15				
열량(kcal)/단백질(g)														
일자/요일		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		17(토)		
저 녁		쌀밥 소고기묵국⑥ 두부양파조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 버섯돌깨탕⑤⑥ 소고기장조림⑤⑥⑬ 연근샐러드①⑤ 깍두기⑦		쌀밥 감자된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 양배추생채⑤⑥ 깍두기⑦		쌀밥 게살스프①⑤⑥⑧ ★간장달걀비⑤⑥⑬ 숙자두부무침⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기자장밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 배추김치⑨		쌀밥 양파된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬ 단호박범벅①⑤ 깍두기⑦		
		호상요구르트②		당근		사과		호상요구르트②		배		치즈②		
		442/18		429/19		415/12		447/26		348/19		449/18		
열량(kcal)/단백질(g)														
일자/요일		19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)		
저 녁		쌀밥 콩나물국⑤ 소고기볶음⑤⑥⑬ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 파송송달걀국① 소고기육전①⑤⑬ 두부간장조림⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 참치두부전⑤ 미역배무침 배추김치⑨		쌀밥 안매운김치국⑦ 달걀말이①⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑦		돼지고기달걀채소볶음밥①⑤⑥⑩ 미니우부우동⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑬ 감자범벅①⑤ 깍두기⑦		
		호상요구르트②		오이		단감		호상요구르트②		바나나		치즈②		
		445/16		439/18		384/16		421/19		447/23		426/20		
열량(kcal)/단백질(g)														
일자/요일		26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		31(토)		
저 녁		쌀밥 두부맑은국⑤ 소고기무조림⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 차돌된장국⑤⑥⑬ 두부부침⑤⑥ 안매운무생채 배추김치⑨		쌀밥 유부맑은국⑤ ★달걀장조림①⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 시금치국⑤⑥ 돼지고기장쪽육이⑤⑥⑩ 게살채소볶음⑤⑥ 깍두기⑦		★달걀볶음밥⑤⑥⑬ 안매운해물짬뽕국⑤⑥ 배추김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤ 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		
		호상요구르트②		당근		배		호상요구르트②		바나나		치즈②		
		445/23		450/12		420/19		459/20		253/11		388/20		
열량(kcal)/단백질(g)														
원 산 지 표 시	쌀 (밥, 죽, 누룽지, 현미, 찰밥, 흑미)		콩 (두부, 콩비지)		김치 (배추, 열갈이, 봄동)		소고기(○표시) (한우)육우/절소		돼지고기		닭고기		고등어	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	식육 및 수산 가공품													
	참치캔 (다랑어)		미트볼 (돼지고기, 소고기)		너비아니 (돼지고기, 소고기)									
	원양		국내산		국내산									
* 식단 안내문의 원산지 품목 및 표시 방법을 참고하여 기재해주세요.														
알레르기 표시 안내	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫모토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓													
	- 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 특별히 주의해 주시기 바랍니다.													
	- ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.													
- 일부 식단이 아나키제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해 주시기 바랍니다.														
식단 안내 사항	* ★: 영유아 주의 식품													
	- 월요일 목요일 저녁간식 호상요구르트의 경우 저장제품을 제공해 주시기 바랍니다.													
	- 이미지 출처: 미리캔버스의 자료를 사용해 디자인되었습니다. - 위 식단은 관악구 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 제공된 식단이며, 센터의 동의 없이 무단으로 수정 사용하는 경우 센터에서는 변경된 식단에 대해 책임지지 않습니다.													