

구립롯데캐슬베네루케어린이집 10월 식단

(3~5세 일반간식형)

강동구 어린이·사회복지급식관리지원센터

강동구어린이급식관리지원센터 영양팀

일자/요일				1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식				우유미숫가루②⑤	배	
점심				차조밥 바지락살맑은국⑩ 달갈비⑤④⑩ 김자반⑤④ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤④ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				617/30	607/21	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)현장학습	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②⑥ 조각식빵①②⑥
점심		수수밥 들깨무쌈국 훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤④ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우전국⑨ 소고기버섯조림⑤④⑩ 잘게자른미역줄기볶음⑤④ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④
오후간식		모닝빵①②④ 우유②	삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤⑥ 옥수수차		찐감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		748/22	613/30	602/23		500/17
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	잘게자른토마토⑫ 치즈②	소고기채소죽⑩	멜론	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤④⑩ 달걀찜① 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤④⑦ 무나물⑤④ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤④⑩⑩ 팽이장국⑤④ 물만두⑤④⑩ 새콤오이무침⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 오징어양배추볶음⑤④⑦ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	잔치국수⑤④ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤④⑦ 동굴레차	말기잼샌드위치①②④ 우유②	찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤④⑩⑤④⑩ 동굴레차	구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	614/30	686/25	643/26	686/19	606/27	565/16
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수) 생일잔치	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②⑥	바나나	씨리얼&우유②	단감	양송이스프②④ 조각식빵①②⑥
점심	수수밥 어묵국⑤④ 과일양념본골고기⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤④⑩ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 조갯살미역국⑤④⑩ 달다리살스테이크⑤④⑩⑤ 감자조림⑤④ 배추김치⑨	차조밥 소고기묵국⑩ 메추리알장조림①⑤④ 브로콜리맛살볶음①⑤④⑩ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 새우살채소전⑤④⑨ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤④ 유부장국⑤④ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②④⑩ 옥수수차	찐단호박 우유②	케이크①②④ 우유	우동⑤④	찐고구마 우유②	삶은달걀① 동굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	676/26	636/26	682/24	692/26	661/21	476/18
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도 치즈②	영양달죽⑤	배	우유미숫가루②⑤	바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복숭아국⑤④ 달걀데리야끼조림⑤④⑩ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤④ 생선까스&타르타르소스①⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑩ 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육복합⑤④⑩⑩ 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비④ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④④ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤④	모닝빵①②④ 우유②	치즈빵①②④ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	615/29	735/36	704/18	655/30	677/27	518/15

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고
포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀
⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기
⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/우유)	국내산	국내산	국내산	국내산
	바지락살맑은국		훈제오리파프리카볶음		탕수육		생선까스		오징어		고등어
	바지락살:국내산		오리고기:국내산		돼지고기:국내산		대구: 국내산		원양산		국내산
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으나, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.											

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.

구립롯데캐슬베네루케어린이집 10월 식단

(1~2세 일반간식형)

일자/요일				1(목)	2(금)서울미래밥상	3(토)개천절
오전간식				우유미숫가루②⑤	배	
점심				차조밥 바지락살맑은국⑩ 달걀비⑤④⑩ 김자반⑤④ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤④ 두부조림⑤④ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	찐단호박 우유②	
열량(kcal)/단백질(g)				401/20	394/14	
일자/요일	5(월)대체공휴일	6(화)일당오십DAY	7(수)현장학습	8(목)	9(금)한글날	10(토)
오전간식		누룽지죽	굴	씨리얼&우유②		브로콜리스프②④ 조각식빵①②④
점심		수수밥 들깨무채국 훈제오리파프리카볶음⑤⑥ 도토리묵무침⑤④ 깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤④ 순두부백탕⑤ 돈사태찜⑤④⑩ 배추김치⑨	기장밥 애호박새우젓국⑨ 소고기버섯조림⑤④⑥ 잘게자른미역줄기볶음⑤④ 깍두기⑨		김치볶음밥⑤⑨ 달걀프라이①⑤ 미역국⑤④
오후간식		모닝빵①②④ 우유②	삶은달걀① 우유②	간장비빔국수⑤④ 옥수수차		찐감자 보리차
열량(kcal)/단백질(g)		486/14	399/20	391/15		325/11
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	잘게자른토마토② 치즈②	소고기채소죽⑩	멜론	우유미숫가루②⑤	사과	씨리얼&우유②
점심	흑미밥 소고기당면국⑤④⑥ 달걀찜① 청경채나물⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운김치국⑨ 고등어구이⑤④⑦ 무나물⑤④ 배추김치⑨	달걀마요덮밥①⑤④⑩⑤ 팽이장국⑤④ 물만두⑤④⑩ 새콤오이무침⑤④ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤④ 소불고기⑤④⑥ 상추무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국 오징어양배추볶음⑤④⑦ 숙주나물⑤④ 배추김치⑨	잔치국수⑤④ 배추김치⑨ 오렌지
오후간식	해물부추전①⑤④⑦ 등굴레차	딸기잼샌드위치①②④ 우유②	찐감자 우유②	로제스파게티 ②⑤④⑥⑩⑤④⑩ 등굴레차	구운달걀① 우유②	모닝빵①②④ 포도주스
열량(kcal)/단백질(g)	399/20	446/16	418/17	446/13	394/18	367/10
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)생일잔치	22(목)	23(금)서울미래밥상	24(토)
오전간식	당근스틱 떠먹는요구르트②	감자스프②④	바나나	씨리얼&우유②	단감	양송이스프②④ 조각식빵①②④
점심	수수밥 어묵국⑤④ 과일양념돈불고기⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 달걀채소볶음⑤④⑤ 버섯나물⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 조갯살미역국⑤④⑥⑩ 닭다리살스테이크⑤④⑥⑩⑤ 감자조림⑤④ 배추김치⑨	차조밥 소고기묵국⑥ 매추리알장조림①⑤④ 브로콜리맛살볶음①⑤④⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 새우살채소전⑤④⑨ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	채소볶음밥⑤④ 유부장국⑤④ 배추김치⑨
오후간식	치즈핫도그①②④⑩ 옥수수차	찐단호박 우유②	케이크①②④ 우유	우동⑤④	찐고구마 우유②	삶은달걀① 등굴레차
열량(kcal)/단백질(g)	439/17	414/17	444/16	450/17	430/14	310/12
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	잘게자른포도 치즈②	영양달걀죽⑥	배	우유미숫가루②⑤	바나나	씨리얼&떠먹는요구르트②
점심	흑미밥 복숭아국⑤④ 달걀데리야끼조림⑤④⑤ 취나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤④ 돈수육⑩ 양배추쌈&저염쌈장⑤④ 깍두기⑨	쌀밥 우동국물⑤④ 생선까스&타라르소스①⑤④ 감자채볶음⑤④ 배추김치⑨	기장밥 들깨버섯국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥ 잔멸치볶음⑤④ 깍두기⑨	수수밥 두부된장국⑤④ 돈육볶음⑤④⑥⑩② 연근개소스무침①⑤ 배추김치⑨	수제비⑥ 배추김치⑨ 굴
오후간식	김가루주먹밥 보리차	소보로빵①②④④ 우유②	찐고구마 우유②	잔치국수⑤④	모닝빵①②④ 우유②	치즈빵①②④ 오렌지주스
열량(kcal)/단백질(g)	400/19	478/24	457/12	426/19	440/18	336/10

"서울미래밥상"

어린이와 지구의 미래를 위하여 서울시가 제안하는 식사로 식물성 재료와 영양가는 높이고 포화지방, 첨가당, 나트륨 함량은 낮은 지속 가능한 밥상입니다.

* 알레르기 유발 식품 안내

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮달걀기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 된장, 간장 등 장류에는 ⑤대두, ⑥밀이 포함되어있어 알레르기 유발 식품에 해당으로 제품의 식품표시사항을 확인하시기 바랍니다.
* ⑬야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어있습니다.
* 일부 식단이나 완제품의 경우, 알레르기 식품을 배제하기 어려우므로 반드시 각 제품의 알레르기 표시를 확인해주시기 바랍니다.

원산지 표시	쌀		콩		배추김치		구분	소고기		돼지고기	닭고기
	밥(죽)	누룽지	두부	순(연)두부	배추	고춧가루		주찬용	국·죽용		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우/우유)	국내산	국내산	국내산	국내산
	바지락살맑은국		훈제 오리 파프리카 볶음		탕수육		생선까스		오징어		고등어
	바지락살: 국내산		오리고기: 국내산		돼지고기: 국내산		대구: 국내산		원양산		국내산
식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있습니다. 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.											

식품의 수급 상황에 따라 위의 원산지 및 알레르기 표시가 변경될 수 있으니, 이 경우 학부모님들께 안내해주시고 서류를 수정하여 보관해주시기 바랍니다.