

## 가온누리 어린이집 9월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

| 날짜     | 『식단 감수 안내 QR코드』                                         | 1(화)                                                 | 2(수)                                                     | 3(목)                                                                                                                                                                                                     | 4(금)                                                    |
|--------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 오전간식   | <br>식단 감수 설명서                                           | 김가루채소죽                                               | 황태무죽                                                     | 브로콜리연두부죽⑤                                                                                                                                                                                                | 노른자영양죽①                                                 |
| 점심     |                                                         | 기장밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>두부양념조림⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑦   | 돈육가지덮밥⑤⑥⑩<br>달걀파국①<br>고구마과일샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑦               | 차조밥<br>맑은애호박국<br>너비아니구이⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑦                                                                                                                                                             | 백미밥<br>수제비국⑤⑥<br>소고기찜스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑬<br>부추무침⑤⑥<br>배추김치⑦   |
| 오후간식   |                                                         | 찐단호박/우유②                                             | 잼샌드위치①②⑤⑥/<br>오이스틱                                       | 간장비빔국수⑤⑥, 요구르트                                                                                                                                                                                           | 단팥빵①②⑥/우유②/<br>바나나                                      |
| 열량/단백질 |                                                         | 409/15                                               | 443/16                                                   | 453/13                                                                                                                                                                                                   | 494/17                                                  |
| 날짜     | 7(월)                                                    | 8(화)                                                 | 9(수)                                                     | 10(목)                                                                                                                                                                                                    | 11(금)                                                   |
| 오전간식   | 단호박죽                                                    | 표고버섯죽⑤⑥                                              | 참치채소죽                                                    | 달걀당근죽①                                                                                                                                                                                                   | 애호박콩나물죽⑤                                                |
| 점심     | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑦           | 차조밥<br>우동국물⑤⑥<br>돈육데리야끼구이<br>⑤⑥⑩<br>사과상추무침⑤⑥<br>깍두기⑦ | 백미밥<br>감자맑은유부국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫<br>김구이⑧⑨⑬<br>배추김치⑦        | 수수밥<br>순두부백탕⑤<br>소고기청경채볶음<br>⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑦                                                                                                                                                      | 기장밥<br>미소장국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>게맛살파프리카무침<br>⑤⑥⑩<br>배추김치⑦ |
| 오후간식   | 치즈스틱①②⑤⑥/키위                                             | 찐고구마/우유②                                             | 핫케이크①②⑤⑥/복숭아                                             | 크림리조토①②⑤⑩, 요구르트                                                                                                                                                                                          | 카스테라①②⑥/우유②/씨없는포도                                       |
| 열량/단백질 | 414/21                                                  | 435/15                                               | 490/20                                                   | 468/16                                                                                                                                                                                                   | 487/15                                                  |
| 날짜     | 14(월)                                                   | 15(화)                                                | 16(수)                                                    | 17(목)                                                                                                                                                                                                    | 18(금)                                                   |
| 오전간식   | 들깨미역죽⑤⑥                                                 | 양배추죽                                                 | 무채소죽                                                     | 옥수수수프②⑤⑥⑩⑫                                                                                                                                                                                               | 두부된장죽⑤⑥                                                 |
| 점심     | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>훈제오리구이<br>①②⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑦      | 기장밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>새우살양념조림⑤⑥⑩<br>감자채당근볶음⑤⑥<br>배추김치⑦  | 백미밥<br>두부애호박국⑤<br>버터장조림①②⑤⑥⑩<br>팽이버섯전①⑤⑥<br>깍두기⑦         | 백미밥<br>부대찌개<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>토마토달걀볶음①⑤⑩<br>양상추유자청샐러드<br>배추김치⑦                                                                                                                                              | 수수밥<br>황태국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>열갈이나물무침⑤⑥<br>깍두기⑦          |
| 오후간식   | 유부주먹밥⑤⑥/당근스틱                                            | 삶은달걀①/우유②                                            | 찐만두①②⑤⑥⑩⑫&<br>간장⑤⑥/사과                                    | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                                                                                                                                                | 슈크림빵①②⑥/우유②/바나나                                         |
| 열량/단백질 | 486/17                                                  | 413/21                                               | 473/17                                                   | 420/14                                                                                                                                                                                                   | 489/21                                                  |
| 날짜     | 21(월)                                                   | 22(화)                                                | 23(수)                                                    | 24(목) 대체공휴일                                                                                                                                                                                              | 25(금) 추석                                                |
| 오전간식   | 새우살채소죽⑦                                                 | 삼색달걀죽①                                               | 백김치치즈죽②⑦                                                 |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
| 점심     | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>돈육바베큐볶음<br>⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>느타리버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑦ | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>두부장정⑤⑥⑫<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑦        | 카레라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>연두부맑은국①⑤<br>미니핫도그<br>①②⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑦ |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
| 오후간식   | 치즈토스트①②⑤⑥/<br>우유②/배                                     | 찐감자/우유②                                              | 로제스파게티②⑥⑫/<br>방울토마토⑫                                     |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
| 열량/단백질 | 462/20                                                  | 434/16                                               | 492/17                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
| 날짜     | 28(월)                                                   | 29(화)                                                | 30(수)                                                    | 『식단 이용시 참고사항』                                                                                                                                                                                            |                                                         |
| 오전간식   | 감자스프②⑤⑥⑩⑫                                               | 닭가슴살누룽지죽⑫                                            | 게살채소죽⑤⑥⑩                                                 | <b>알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종</b><br><br>①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀<br>⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토<br>⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣<br><br>※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. |                                                         |
| 점심     | 차조밥<br>청경채맑은국⑤<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑦            | 백미밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>버섯소불고기⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑦      | 콩나물비빔밥⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>김자반<br>배추김치⑦           |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
| 오후간식   | 김가루주먹밥⑤/사과                                              | 찐단호박/우유②                                             | 미니잔치국수①⑤⑥/<br>씨없는포도                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |
| 열량/단백질 | 414/16                                                  | 406/16                                               | 489/14                                                   |                                                                                                                                                                                                          |                                                         |

### 『원산지 표시』

|                                              |                                        |          |                   |                        |  |                                                                      |                                |
|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------|-------------------|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                             | 백미 : 국내산                               |          | 콩<br>(대두)         | 콩비지 : ※ 사용 시 기재        |  | 수산물/<br>수산물가공품                                                       | (예시) 게맛살파프리카무침 : 연육인 경우 생략 가능  |
|                                              | 현미 : 국내산                               |          |                   | 두부 : 국내산               |  |                                                                      | 9월 참치채소죽 : 참치캔-다량어:원양산(태평양)    |
|                                              | 참쌀 : 국내산                               |          |                   | 순두부 : 국내산              |  |                                                                      | 11월 게맛살파프리카무침 : 연육인 경우 생략 가능   |
|                                              |                                        |          |                   | 연두부 : 국내산              |  |                                                                      | 15일 새우살양념조림: 새우(인도산)           |
| 소고기<br><br>★혼합사용시<br>매뉴얼<br>별도작성 후<br>원산지 기재 | 국내산                                    | 외국산      | 김치류<br>(열갈이,봉동포함) | 배추 : 국내산<br>고춧가루 : 국내산 |  | 식육가공품<br><br>★매뉴에 해당하는<br>식육의 종류를<br>기재<br><br>예시) 돈까스:<br>돼지고기(국내산) | 30일 게살채소죽 : 연육인 경우 생략 가능       |
|                                              | <input type="checkbox"/> 한우            | ※ 나라명 표기 | 돼지고기              | 국내산                    |  |                                                                      | (예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)         |
|                                              | <input checked="" type="checkbox"/> 육우 |          | 닭고기               | 국내산                    |  |                                                                      | 3일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산),닭고기(국내산) |
|                                              | <input type="checkbox"/> 젓소            |          | 오리고기              | 국내산                    |  |                                                                      | 9월 치킨너겟 : 닭고기(국내산)             |
|                                              |                                        |          |                   |                        |  |                                                                      | 10일 크림리조프 : 베이컨:돼지고기(외국산)      |
|                                              |                                        |          |                   |                        |  |                                                                      | 11월 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)          |

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 (예시) 미트볼·소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

## 가온누리 어린이집 9월 주간식형 식단표 (만 3~5세)

| 날짜     | 『식단 감수 안내 QR코드』                                                                                | 1(화)                                                | 2(수)                                              | 3(목)                                                                                 | 4(금)                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 오전간식   | <br>식단 감수 설명서 | 김가루채소죽                                              | 황태무죽                                              | 브로콜리연두부죽⑤                                                                            | 노른자영양죽①                                             |
| 점심     |                                                                                                | 기장밥<br>안매운육개장⑤⑥⑩<br>두부양념조림⑤⑥<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 돈육가지덮밥⑤⑥⑩<br>달걀파국①<br>고구마과일샐러드①⑤⑥<br>배추김치⑨        | 차조밥<br>맑은애호박국<br>너비아니구이⑤⑥⑩<br>배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                         | 백미밥<br>수제비국⑤⑥<br>소고기찜스테이크⑤⑥⑩⑫<br>부추무침⑤⑥<br>배추김치⑨    |
| 오후간식   |                                                                                                | 찐단호박/우유②                                            | 잼샌드위치①②⑤⑥/<br>오이소떡                                | 간장비빔국수⑤⑥, 요구르트                                                                       | 단팥빵①②⑥/우유②/<br>바나나                                  |
| 열량/단백질 |                                                                                                | 595/22                                              | 681/24                                            | 697/21                                                                               | 760/26                                              |
| 날짜     | 7(월)                                                                                           | 8(화)                                                | 9(수)                                              | 10(목)                                                                                | 11(금)                                               |
| 오전간식   | 단호박죽                                                                                           | 표고버섯죽⑤⑥                                             | 참치채소죽                                             | 달걀당근죽①                                                                               | 애호박콩나물죽⑤                                            |
| 점심     | 백미밥<br>근대된장국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                  | 차조밥<br>우동국물⑤⑥<br>돈육데리야끼구이⑤⑥⑩<br>사과상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨    | 백미밥<br>감자맑은유부국⑤⑥<br>치킨너겟①②⑤⑥⑩⑫<br>김구이⑧⑨⑩<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>순두부백탕⑤<br>소고기청경채볶음⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                      | 기장밥<br>미소장국⑤⑥<br>동그랑땡전①⑤⑥⑩<br>게맛살파프리카무침⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ |
| 오후간식   | 치즈스틱①②⑤⑥/키위                                                                                    | 찐고구마/우유②                                            | 핫케이크①②⑤⑥/복숭아                                      | 크림리조트①②⑤⑩, 요구르트                                                                      | 카스테라①②⑥/우유②/씨없는포도                                   |
| 열량/단백질 | 638/33                                                                                         | 635/21                                              | 753/30                                            | 721/24                                                                               | 749/24                                              |
| 날짜     | 14(월)                                                                                          | 15(화)                                               | 16(수)                                             | 17(목)                                                                                | 18(금)                                               |
| 오전간식   | 들깨미역죽⑤⑥                                                                                        | 양배추죽                                                | 무채소죽                                              | 옥수수스프②⑤⑥⑩⑫                                                                           | 두부된장죽⑤⑥                                             |
| 점심     | 수수밥<br>된장찌개⑤⑥<br>훈제오리구이①②⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                 | 기장밥<br>콩가루배춧국⑤⑥<br>새우살양념조림⑤⑥⑩<br>감자채당근볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 백미밥<br>두부애호박국⑤<br>버터장조림①②⑤⑥⑩<br>팽이버섯전①⑤⑥<br>깍두기⑨  | 백미밥<br>부대찌개①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>토마토달걀볶음①⑤⑩<br>양상추유자청샐러드<br>배추김치⑨                              | 수수밥<br>황태국⑤⑥<br>순살닭볶음탕⑤⑥⑩<br>열갈이나물무침⑤⑥<br>깍두기⑨      |
| 오후간식   | 유부주먹밥⑤⑥/당근스틱                                                                                   | 삶은달걀①/우유②                                           | 찐만두①②⑤⑥⑩⑫&<br>간장⑤⑥/사과                             | 시리얼⑤⑥&우유②                                                                            | 슈크림빵①②⑥/우유②/바나나                                     |
| 열량/단백질 | 747/26                                                                                         | 600/30                                              | 728/26                                            | 646/21                                                                               | 752/33                                              |
| 날짜     | 21(월)                                                                                          | 22(화)                                               | 23(수)                                             | 24(목) 대체공휴일                                                                          | 25(금) 추석                                            |
| 오전간식   | 새우살채소죽⑨                                                                                        | 삼색달걀죽①                                              | 백김치치즈죽②⑨                                          |  |                                                     |
| 점심     | 수수밥<br>콩나물국⑤<br>돈육바베큐볶음⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>느타리버섯조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                            | 수수밥<br>소고기미역국⑤⑥⑩<br>두부강정⑤⑥⑩<br>근대나물⑤⑥<br>깍두기⑨       | 카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>연두부맑은국①⑤<br>미니핫도그①②⑤⑥⑩⑫<br>배추김치⑨  |                                                                                      |                                                     |
| 오후간식   | 치즈토스트①②⑤⑥/<br>우유②/배                                                                            | 찐감자/우유②                                             | 로제스파게티②⑥⑩/<br>방울토마토⑫                              |                                                                                      |                                                     |
| 열량/단백질 | 711/30                                                                                         | 632/23                                              | 757/26                                            |                                                                                      |                                                     |
| 날짜     | 28(월)                                                                                          | 29(화)                                               | 30(수)                                             | 『식단 이용시 참고사항』                                                                        |                                                     |
| 오전간식   | 감자스프②⑤⑥⑩⑫                                                                                      | 닭가슴살누룽지죽⑩                                           | 게살채소죽⑤⑥⑧                                          |                                                                                      |                                                     |
| 점심     | 차조밥<br>청경채맑은국⑤<br>돈육장조림⑤⑥⑩<br>숙주나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                   | 백미밥<br>다시마양파국⑤⑥<br>버섯소불고기⑤⑥⑩<br>시금치무침⑤⑥<br>깍두기⑨     | 콩나물비빔밥⑤⑥⑩<br>미소장국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>김자반<br>배추김치⑨    |                                                                                      |                                                     |
| 오후간식   | 김가루주먹밥⑤/사과                                                                                     | 찐단호박/우유②                                            | 미니잔치국수①⑤⑥/<br>씨없는포도                               |                                                                                      |                                                     |
| 열량/단백질 | 655/23 638/24                                                                                  | 590/24                                              | 753/22                                            |                                                                                      |                                                     |

### 『원산지 표시』

|                                              |                                                                                                      |          |                   |                            |  |                                                                      |                                |  |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|----------------------------|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--|
| 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지)                             | 백미 : 국내산                                                                                             |          | 콩<br>(대두)         | 콩비지 : ※ 사용 시 기재            |  | 수산물/<br>수산물가공품                                                       | (예시) 게맛살파프리카무침:연육인 경우 생략 가능    |  |
|                                              | 현미 : 국내산                                                                                             |          |                   | 두부 : 국내산                   |  |                                                                      | 9일 참치채소죽 : 참치캔-다량어:원양산(태평양)    |  |
|                                              | 참쌀 : 국내산                                                                                             |          |                   | 순두부 : 국내산                  |  |                                                                      | 11일 게맛살파프리카무침 :연육인 경우 생략 가능    |  |
|                                              |                                                                                                      |          |                   | 연두부 : 국내산                  |  |                                                                      | 15일 새우살양념조림: 새우(인도산)           |  |
| 소고기<br><br>★혼합사용시<br>매뉴얼<br>별도작성 후<br>원산지 기재 | 국내산                                                                                                  | 외국산      | 김치류<br>(열갈이,봉동포함) | 배추 : 국내산                   |  | 식육가공품<br><br>★매뉴에 해당하는<br>식육의 종류를<br>기재<br><br>예시) 돈가스:<br>돼지고기(국내산) | (예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)         |  |
|                                              | <input type="checkbox"/> 한우<br><input checked="" type="checkbox"/> 육우<br><input type="checkbox"/> 젓소 | ※ 나라명 표기 |                   | 고춧가루 : 국내산                 |  |                                                                      | 3일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산),닭고기(국내산) |  |
|                                              |                                                                                                      |          |                   | 돼지고기                       |  |                                                                      | 9일 치킨너겟 : 닭고기(국내산)             |  |
|                                              |                                                                                                      |          |                   | 닭고기                        |  |                                                                      | 10일 크림리조프 : 베이컨:돼지고기(외국산)      |  |
|                                              |                                                                                                      |          |                   | 오리고기                       |  |                                                                      | 11일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)          |  |
|                                              |                                                                                                      |          |                   |                            |  |                                                                      | 14일 훈제오리구이 : 오리(국내산)           |  |
|                                              |                                                                                                      |          |                   | 17일 부대찌개 : 햄·소시지:돼지고기(국내산) |  |                                                                      |                                |  |

※ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

※ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 (예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)