

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

국공립
해밀하나어린이집

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

 **국공립
해밀하나어린이집**

일자		[1-2세 식단 안내]				1[목]		2[금]																		
오전간식		▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “순살고등어조림”, “양배추나물” ▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” ‘시금치’, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 나트륨 배출을 도와줘요. ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 		흑미밤죽		쇠고기죽 ⑤⑥⑫																		
점심						차조밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ [대체:달걀맑은순두부국] ⑤⑥ 돈육부추볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치		백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 햄박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기 ⑨																		
오후간식						당근달걀샐러드 ①⑤ [대체:당근달고기샐러드] ⑤⑥ 우유 ② 465/21		배 우유 ② 466/19																		
열량/단백질																										
일자		5[월]		6[화]		7[수]쌈삭데이		8[목]		9[금]																
오전간식		대체 휴일		게살죽 ①⑤⑥⑧		근대된장죽 ⑤⑥		연두부죽 ⑤		한글날																
점심				수수밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 순살닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치		백미밥 미니우동 ⑤⑥ 돈까스+소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침 ⑤⑥ 백김치		기장밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑫ 달걀말이 ①⑤ 애호박나물 ⑤ 깍두기 ⑨																		
오후간식				감자버터구이 ② 우유 ②		씨없는포도 떠먹는요구르트 ②		쌀카스테라 ①②⑥ [대체:우유식빵] ②⑥ 우유 ② 476/17																		
열량/단백질				421/17		474/19																				
일자		12[월]지구데이		13[화]		14[수]		15[목]		16[금] 생일																
오전간식		닭죽 ⑫		병아리콩죽 ⑤		누룽지채소죽		버섯죽		채소죽																
점심		차조밥 콩나물국 ⑤ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨ 김구이 (추가)		백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 쇠불고기 ⑤⑥⑫ 무나물 백김치		돈육짜장밥 ⑤⑥⑩ 어묵국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①⑤ [대체:닭가슴살구이] ⑤⑥⑬ 백김치		수수밥 닭곰탕 ⑫ ★참깨소스두부구이 ⑤ 감자조림 ⑤⑥ 백김치		백미밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 백김치																
오후간식		사과 우유 ②		찐고구마 우유 ②		바나나 우유 ②		찐만두 ⑤⑥⑩ 동굴레차		케이크 ①②⑥ [대체:베이글] ②⑥ 우유 ②																
열량/단백질		421/20		468/15		432/18		464/17		479/17																
일자		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]																
오전간식		고구마타락죽 ②		참치죽		브로콜리죽 ⑤⑥		영양잡곡죽		달걀죽 ① [대체:두부죽] ⑤⑥																
점심		백미밥 애호박된장국 ⑤⑥ 쇠고기채소볶음 ⑤⑥⑫ 느타리버섯나물 백김치		기장밥 콩비지백탕 ⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 깻순나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		백미밥 동태살맑은국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ [대체:두부조림] ⑤⑥ 가지나물 ⑤⑥ 백김치		백미밥 시래기된장국 ⑤⑥ 순살닭갈비 ⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기 ⑨		차조밥 안매운육개장 ⑤⑥⑫ 두부소보로볶음 ⑤⑥ 잔멸치조림 ⑤⑥ 백김치																
오후간식		배 우유 ②		잔치국수 ⑤⑥		부추양파전 ①⑤⑥ [대체:달걀X부추양파전] ②⑤⑥ 유자차		찐감자 우유 ②		사과 우유 ②																
열량/단백질		447/17		439/19		403/14		469/19		415/16																
일자		26[월]		27[화]삼삼데이		28[수]		29[목]		30[금]																
오전간식		치즈죽 ②		들깨무죽		현미당근죽 ⑤⑥		두부채소죽 ⑤⑥		청경채죽																
점심		수수밥 감자맑은국 ⑤⑥ 돼지고기배추볶음 ⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기 ⑨		백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 쇠고기우영조림 ⑤⑥⑫ 파프리카무침 ⑤⑥ 백김치		닭살채소덮밥 ①⑤⑥⑬ [대체:달걀X닭살채소덮밥] ⑤⑥⑬ 유부맑은국 ⑤⑥ 어묵조림 ⑤⑥ 백김치		기장밥 돼지고기배추된장국 ⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩ 참나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		백미밥 모듬버섯국 ⑤⑥ 오리간장불고기 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤ 백김치																
오후간식		바나나 우유 ②		찐고구마 우유 ②		칼국수 ⑥		팬케이크 ①②⑤⑥ [대체:우유식빵] ②⑥ 우유 ② 477/21		굴 ★단호박튀김 ⑤⑥																
열량/단백질		420/15		468/14		438/19				470/15																
가공품 농축산·수산물																										
쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품		김치		콩																		
백미		현미		흑미		잡쌀		누룽지		배추		고춧가루		두부		연두부		순두부		콩비지						
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산						
축산물						수산물																				
쇠고기(한우/육우/젖소)			돼지고기			닭고기			오리고기			고등어/삼치			명태(동태)			새우			오징어			꽃게		
(육우) 국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			러시아산			베트남산			-			-		
가공품 농축산·수산물																										
햄박스테이크				돈까스				참치				너비아니														
돼지고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산				가다랑어 : 원양산				닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산														
알레르기 유발식품																										
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																										

일자		[3-5세 식단 안내]		1[목]		2[금]					
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “순살고등어조림”, “양배추나물”			▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.		흑미밤죽 차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ [대체:달걀x맑은순두부국]⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨ 당근달걀샐러드①⑤ [대체:당근닭고기샐러드]⑤⑥ 우유② 684/31		쇠고기죽⑤⑥⑩ 백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫ 시금치나물 깍두기⑨ 배 우유② 681/27			
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” ☞ ‘시금치’, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.										
오후간식	▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식										
열량/단백질	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.										
일자		5[월]		6[화]		7[수]썩삭데이		8[목]		9[금]	
오전간식	대체 휴일		게살죽①⑤⑥⑧ [대체:두부죽]⑤⑥		근대된장죽⑤⑥		연두부죽⑤		한글날		
점심			수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 청경채나물 배추김치⑨		백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨				
오후간식			감자버터구이② 우유② 617/25		씨없는포도 떠먹는요구르트② 686/26		쌀카스테라①②⑥ [대체:우유식빵]②⑥ 우유② 724/23				
열량/단백질											
일자		12[월]지구데이 <th colspan="2">13[화]</th> <th colspan="2">14[수]</th> <th colspan="2">15[목]</th> <th colspan="2">16[금] 생일</th>		13[화]		14[수]		15[목]		16[금] 생일	
오전간식	닭죽⑫		병아리콩죽⑤		누룽지채소죽		버섯죽		채소죽		
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 김구이 (추가)		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물 배추김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ [대체:닭가슴살구이]⑤⑥⑫ 배추김치⑨		수수밥 닭곰탕⑫ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	사과 우유② 607/29		찐고구마 우유② 689/22		바나나 우유② 635/26		찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차 718/27		케이크①②⑥ 우유② 737/26		
열량/단백질											
일자		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]	
오전간식	고구마타락죽②		참치죽		브로콜리죽⑤⑥		영양잡곡죽		달걀죽① [대체:두부죽]⑤⑥		
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 배추김치⑨		기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기참장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ [대체:두부조림]⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑫ 푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	배 우유② 656/24		잔치국수⑤⑥ 675/29		부추양파전①⑤⑥ [대체:달걀x부추양파전]②⑤⑥ 유자차 624/22		찐감자 우유② 686/28		사과 우유② 608/23		
열량/단백질											
일자		26[월]		27[화]삼삼데이		28[수]		29[목]		30[금]	
오전간식	치즈죽②		들깨무죽		현미당근죽⑤⑥		두부채소죽⑤⑥		청경채죽		
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀채소덮밥①⑤⑥⑫ [대체:달걀x달걀채소덮밥]⑤⑥⑫ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살소스볶음⑤⑥⑩⑫ [대체:닭가슴살소스볶음]⑤⑥⑫ ②⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		
오후간식	바나나 우유② 611/22		찐고구마 우유② 690/21		칼국수⑥ 678/29		팬케이크①②⑤⑥ [대체:우유식빵]②⑥ 우유② 699/31		굴 ★단호박튀김⑤⑥ 727/23		
열량/단백질											
쌀(밥, 죽, 누룽지)		쌀가공품		김치		콩					
백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물					
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	고등어/삼치	명태(동태)	새우	오징어	꽃게	
(육우) 국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산	-	-	
가공품 농축산·수산물											
함박스테이크			돈까스			참치			너비아니		
돼지고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산			가다랑어 : 원양산			닭고기 : 국내산 돼지고기 : 국내산		
알레르기 유발식품											
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											