

새샘어린이집 10월 점심식단표

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금	토
				1 잘게자른키위/치즈②	2 잘게자른씨없는포도	3 개천절
오전간식						
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	치즈스타크①②⑤⑥/우유②	
영양단백질				424/18	454/20	
	5 대체공휴일	6	7	8 한로	9 한글날	10
오전간식		오이스틱/타르는요구르트②	수수잔멸치죽	잘게자른씨없는포도		우유②
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	인매온미두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀새우버섯볶음⑤⑥⑩ 쇠고기명양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 감굴
오후간식		코마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
영양단백질		430/16	489/18	451/19		366/14
	12	13	14	15	16	17
오전간식	시리얼&우유②⑤	당근스틱/타르는요구르트②	기장청경채죽	잘게자른씨없는포도/우유②	잘게자른단감/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찌름⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우렁볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 손수제빗국④ 잘게자른오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦ 무나물⑨ 배추김치⑨	쇠고기달걀덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑫
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	짜배기①②⑤⑥/우유②	연근채전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩/등굴레차	
영양단백질	561/22	366/14	526/17	444/18	456/14	380/14
	19	20	21	22	23 상강	24
오전간식	미숫가루&우유②⑤	브로콜리스틱/ 마시는요구르트②	시금치죽	잘게자른배	잘게자른사과	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀찜① 단호박범벅② 깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤④ 쇠고기잡스테이크⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑩ 배추김치⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤⑥⑦ 안매운닭개장①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 잘게자른바나나
오후간식	찐감자/결명자차	꼬마김가루치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	sticks①②⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유②	
영양단백질	421/18	381/15	542/17	579/20	473/15	367/18
	26	27	28	29	30	31
오전간식	시리얼&우유②⑤	파프리카스틱/치즈②	참치부추죽	잘게자른단감	잘게자른씨없는포도	우유②
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감자살뺏국⑤⑥ 인매온돈육두루끼기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤④ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑫ 열갈잇국⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	고구마샐러드②/보리차	유부잡채⑤⑥	단팃빵①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
영양단백질	434/15	391/16	477/17	419/18	462/17	339/16
원산지	쌀 밥/죽	배추 배추	육류 쇠고기 돼지고기	수산물 동태(명태) 오징어	식육·수산물 가공품 가쓰오부시 참치(캔)	콩 두부 순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
농산물	농산물	농산물	농산물	농산물	농산물	농산물
가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품
식품	식품	식품	식품	식품	식품	식품

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금
				1	2
저녁	이 달의 식재료  " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.			기장밥 맑은묵국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자챗국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				261/9	223/9
	5 대체공휴일	6	7	8 한로	9 한글날
저녁		쌀밥 부추당면국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 숙주맑은국 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질		208/7	207/10	207/7	
	12	13	14	15	16
저녁	쌀밥 썩갠묵국 잘게자른오징어조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부참치조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살고구마볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	189/8	249/9	199/9	256/9	260/10
	19	20	21	22	23 상강
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어챗국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑥⑨ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 참나물겉절이 깍두기⑨	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 미나리새우전①⑤⑥⑨ 청경채나물 깍두기⑨
열량/단백질	253/8	199/8	236/8	223/11	271/11
	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 무채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤⑥⑦ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새송이버섯국 찐두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	244/13	209/8	217/12	185/7	223/11

원 산 지	쌀	배추김치	육류		수산물	식육·수산물 가공품				콩		
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	콩비지
			국내산 (택 1)									
			☒ 한우									
			☐ 육우									
국내산	국내산	☐ 젖소	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산		
누룽지	고춧가루											
국내산	국내산											
가 공 품	돈육동그랑땡		훈제오리									
	돼지고기	국내산	오리고기	국내산								

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

		월	화	수	목		금	토					
					1	2	3 개천절						
오전간식		이 달의 식재료  " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.			키위/치즈②	잘게자른씨없는포도							
점심					쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식						쌀국수⑩		치즈스틱①②⑤⑥/우유②					
영양단백질						621/25		629/27					
		5 대체공휴일	6	7	8 한로	9 한글날	10						
오전간식		오이스틱/마시는요구르트②	수수잔멸치죽	잘게자른씨없는포도		우유②	달걀채소밥①⑤⑥⑩ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 감귤						
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	인대오리두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜달⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨									
오후간식		코마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②									
영양단백질		613/21	683/25	624/25		493/19							
		12	13	14	15	16	17						
오전간식		시리얼&우유②⑤	당근스틱/마시는요구르트②	기장청경채죽	잘게자른씨없는포도/우유②	단감/치즈②	우유②						
점심		수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찹쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦ 무나물⑨ 배추김치⑨	쇠고기달걀덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑩						
오후간식		단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	짜배기①②⑤⑥/우유②	연근채전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩/등굴레차							
영양단백질		702/27	541/20	740/23	613/24	670/20	514/19						
		19	20	21	22	23 상강	24						
오전간식		미숫가루&우유②⑤	브로콜리스틱/ 마시는요구르트②	시금치죽	배	사과	우유②						
점심		쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀찜① 단호박범벅② 깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤⑥ 쇠고기잡스레이크⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드①②⑤⑩ 배추김치⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤⑥⑦ 안매운닭개장①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 바나나						
오후간식		찐감자/결명자차	코마김치주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림스파게티②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유②							
영양단백질		548/23	563/23	763/22	737/27	658/20	515/25						
		26	27	28	29	30	31						
오전간식		시리얼&우유②⑤	파프리카스틱/치즈②	참치부추죽	단감	잘게자른씨없는포도	우유②						
점심		찹쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 감자살찜국⑤⑥ 인대운돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑩ 열갈잇국⑤⑥ 깍두기⑨ 키위						
오후간식		고구마샐러드②/보리차	유부잡채⑤⑥	단팥빵①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②							
영양단백질		667/22	570/23	663/22	575/24	641/22	452/17						
원산지	쌀	배추김치	육류		수산물		식육·수산물 가공품		콩				
	밥/죽	배추	쇠고기 국내산(택 1)	돼지고기	닭고기	동태(명태)	오징어	가쓰오부시	참치(캔)	두부	순두부		
	국내산	국내산	☒ 한우	국내산	국내산	러시아산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우		오리고기								
	국내산	국내산	☐ 젖소		국내산								
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리										
	쇠고기	호주, 미국산	오리고기	국내산									

<작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀>

	월	화	수	목	금
				1	2
저녁	이 달의 식재료  " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.			기장밥 맑은묵국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 감자챗국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				401/13	344/13
	5 대체공휴일	6	7	8 한로	9 한글날
저녁		쌀밥 부추당면국⑤⑥ 닭살단호박조림⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 숙주맑은국 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	
열량/단백질		320/11	319/15	318/10	
	12	13	14	15	16
저녁	쌀밥 썩갠묵국 잘게자른오징어조림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 배추김치⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부참치조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑨	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑨ 닭살고구마볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑨	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑨
열량/단백질	290/12	383/13	306/14	393/13	400/15
	19	20	21	22	23 상강
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 복어챗국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	찰쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑥⑨ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 참나물겉절이 깍두기⑨	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 미나리새우전①⑤⑥⑨ 청경채나물 깍두기⑨
열량/단백질	389/13	306/13	363/13	343/17	416/17
	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑩ 가자미구이⑤ 무채볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 닭살콩나물찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤⑥⑦ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새송이버섯국 찐두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	375/20	321/12	334/18	285/10	342/16

원 산 지	쌀	배추김치	육류		수산물	식육·수산물 가공품				콩		
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	가쓰오부시		참치(캔)		두부	콩비지
			국내산 (택 1)									
			☒ 한우									
			☐ 육우									
국내산	국내산	☐ 젖소	국내산	국내산	다랑어	원양어선산	다랑어	원양어선산	국내산	국내산		
누룽지	고춧가루											
국내산	국내산											
가 공 품	돈육동그랑땡		훈제오리									
	돼지고기	국내산	오리고기	국내산								