



10월

인덕원어린이집
만 3-5세 식단표



안양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월	화	수	목	금	토
♥생일식단	이 달의 식재료 " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정신적인 안정기능 유지에 도움을 줍니다.		1	2	3 개천절
오전간식			파프리카죽	새우살죽⑦	
점심			쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑦	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식			쌀국수⑩	치즈스틱①②⑤⑥/우유② 키위	
★나들이식단			기장밥 맑은국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 우거지나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 감자채국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑦	
저녁	꼬마쇠고기우유주먹밥 ⑤⑥⑩ 바나나				
5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식	양송이죽	수수잔말치죽	애호박죽		우유②
점심	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑦	인매온마두부된장⑤⑥⑩ 어묵창경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑦		달걀소스비빔밥⑤⑥⑩ 쇠고기명양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑦ 감귤
오후간식	꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유② 사과	감자버터구이②/우유②		바나나요거트샐러드 ①②⑤
저녁	쌀밥 부추당면국⑤⑥ 달걀단호박조림⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 깍두기⑦	참쌀밥 숙주맑은국 쇠고기사태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑦	쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑦		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑦
12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	근대죽	당근무죽	기장청경채죽	차조양배추죽	연두부죽⑤
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑦	달걀우유볶음밥⑤⑥⑩ 배추국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑦	참쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑦	수제미국⑥ 갈매기문어오징어브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑦ 배추김치⑦
오후간식	단호박치즈찜②/보리차 바나나	간치국수①⑤⑥⑩	크로와상①②⑥/우유② 배	연근채전①⑤⑥	편만두⑤⑥⑩/동글레차 단감
저녁	쌀밥 숙곳국 잘게자른오징어조림⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑦	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부찜조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑦	쌀밥 온도토리묵국⑤⑥⑦ 달걀고구마볶음⑤⑥⑩ 배추나물 깍두기⑦	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 깍두기⑦
19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	달걀우유죽①	합쌀아욱죽	시금치죽	달걀고구마죽⑤	새송이버섯죽
점심	쌀밥 안매온김치국⑦ 두부채소조림⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 혼제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑦	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑦ 청경채달걀말이①⑤ 단호박법떡② 깍두기⑦	차조밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드①②⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	편감자/우유②/감귤	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유② 키위	크림브로콜리파게티 ②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유② 오렌지
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 깍두기⑦	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 들기름두부구이⑤ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 혼제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑩ 배추김치⑦	합쌀밥 인매온콩비지찌개⑤⑥⑦ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 참나물달걀말이 깍두기⑦	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 미나리새우전①⑤⑥⑦ 청경채나물 깍두기⑦
26 ★식단감수마감	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	배추죽	양파타락죽②	원살생선부추죽	숙주죽	오이죽
점심	참쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 깍두기⑦	쌀밥 감자살파국⑤⑥ 인매온돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤ 배추김치⑦	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑦	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑦	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑦ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	고구마맛탕⑤/우유② 잘게자른(방울)토마토⑩	유부잡채⑤⑥	마들렌①②⑥/우유② 단감	편만두⑤/우유②	프렌치스틱①②⑥/우유② 잘게자른(방울)토마토
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 무채볶음⑤ 배추김치⑦	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 달걀콩나물찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤⑥⑦ 돈육김자조림⑤⑥⑩ 들나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 새송이버섯국 편두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑦	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑦
					쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육무침⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 배추김치⑦



10월

인덕원어린이집 만 1-2세 식단표



안양시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토	
	♥생일식단	이 달의 식재료			1	2	3 개천절
오전간식	쌀밥				파프리카죽	새우살죽⑦	
점심	둘째미역국⑤⑥ 새우가스&타라르코스 ①⑤⑥⑦ 감자샐러드①⑤ 잘게자른각두기⑦	" 브로콜리 "			쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑦	
오후간식	★나들이식단	브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정신적인 평안기능을 유지에 도움을 줍니다.			쌀국수⑩	치즈스틱①②⑤⑥/우유② 키위	
저녁	꼬마쇠고기우영주먹밥 ⑤⑥⑩ 잘게자른바나나				기장밥 맑은우국 쇠고기애호박조림⑤⑥⑩ 오겨지나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 감자채국⑤⑥ 취나물달걀말이①⑤ 양배추나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	
오전간식	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10	
오전간식		양송이죽	수수잔말치죽	애호박죽		우유②	
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑦	인맥은파두부요림⑤⑥⑩ 어육청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑦		쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 잘게자른각두기⑦ 잘게자른감줄	
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유② 사과	감자버터구이②/우유②		바나나요거트샐러드 ①②⑤	
저녁		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 달걀단호박조림⑤⑥⑩ 양상추무침⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	찐쌀밥 숙주맑은국 쇠고기시태찜⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 고사리들깨탕 두부청경채볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑦		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤ 배추김치⑦	
오전간식	12	13	14 Clean Day	15	16	17	
오전간식	근대죽	당근우국	기장청경채죽	차조양배추죽	연두부죽⑤	우유②	
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑦	달걀우영볶음밥⑤⑥⑩ 배추국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	찐쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 순수계빙국④ 잘게자른오이브로콜리볶음 ⑤⑥⑦ 무나물⑦ 배추김치⑦	쇠고기달걀말이①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 잘게자른각두기⑦ 잘게자른(방울)토마토⑫	
오후간식	단호박치즈찜②/보리차 바나나	잔치국수①⑤⑥⑩	크로와상①②⑥/우유② 배	연근채전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑩/동글레차 단감	찐감자/옥수수차	
저녁	쌀밥 속갯국 잘게자른오징어요림⑤⑥⑦ 브로콜리무침 배추김치⑦	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 파프리카나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 콩나물맑은국⑤ 두부참치조림⑤⑥ 김구이 배추김치⑦	쌀밥 온도파리국⑤⑥⑦ 달걀고구마볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤ 잘게자른각두기⑦	기장밥 된장찌개⑤⑥ 돈육동그랑땡①⑤⑥⑩ 애호박나물⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 잘게자른오징어국⑤⑥⑦ 연두부찜&저염양념장⑤⑥ 미나리나물 배추김치⑦	
오전간식	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24	
오전간식	달걀우영죽①	찐쌀아욱죽	시금치죽	달걀고구마죽⑤	새송이버섯죽	우유②	
점심	쌀밥 안매운김치국⑦ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑦ 청경채달걀말이①⑤ 단호박찜떡② 잘게자른각두기⑦	쌀밥 차조밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기잡스태이크⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑥⑫ 잘게자른각두기⑦	우유② 잘게자른오징어볶음밥 ⑤⑥⑦ 안매운달걀장①⑤⑥⑩ 백김치(배추김치) 잘게자른사과	
오후간식	찐감자/우유②/감줄	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유② 키위	크림브로콜리스파게티 ②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유② 오렌지	부추전①⑤⑥/동글레차	
저녁	수수밥 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기당근볶음⑤⑥⑩ 시래기나물⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 복어찜국⑤⑥ 들기름두부부이⑤ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리찜 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑦	찐쌀밥 안매운콩비지찌개⑤⑥⑦ 돈육오이볶음⑤⑥⑩ 참나물겉절이 잘게자른각두기⑦	쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩ 미나리새우전①⑤⑥⑦ 청경채나물 잘게자른각두기⑦	쌀밥 새송이버섯국 쇠고기시래기조림⑤⑥⑩ 양배추무침 각두기⑦	
오전간식	26 ★식단감수마감	27	28 Clean Day	29	30	31	
오전간식	배추죽	양파타락죽②	흰쌀생선부추죽	숙주죽	오이죽	우유②	
점심	찐쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 안매운돈육두부찌개①⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른각두기⑦	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 견새우묵국⑤⑥⑦ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑦	토마토소스달걀말이 ⑤⑥⑩⑫ 열갈이국⑤⑥ 잘게자른각두기⑦ 잘게자른키위	
오후간식	고구마맛탕⑤/우유② 잘게자른(방울)토마토⑫	유부잡채⑤⑥	마들렌①②⑥/우유② 단감	찐단호박/우유②	프렌치-toast①②⑤⑥/우유② 잘게자른사탕도	삼은달걀①/보리차	
저녁	쌀밥 쇠고기아욱국⑤⑥⑩ 가지미구이⑤ 무채볶음⑤ 배추김치⑦	차조밥 들깨호박국⑤⑥ 달걀콩나물찜⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	기장밥 잘게자른오징어양파국 ⑤⑥⑦ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 돌나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	쌀밥 새송이버섯국 찐두부&저염양념장⑤⑥ 브로콜리나물⑤ 배추김치⑦	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 잘게자른각두기⑦	쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육무침⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 배추김치⑦	