



10월

평촌트리비아 신기어린이집

만 1-2세 식단표(일반형)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월		화	수	목	금	토						
				1♥생일식단	2	3 개천절						
오전간식		이 달의 식재료 " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.		잘게자른키위	새우살죽⑨							
점심				쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우가스&타르타르소스 ①⑤⑥⑦ 고구마샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)							
오후간식				스폰지케이크①②⑥/ 요구르트②	찐감자/우유②							
영양단백질				585/16	421/20							
5 대체공휴일		6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10						
오전간식		잘게자른샤인머스켓/ 떠먹는요구르트②	브로콜리양송이죽	잘게자른(방울)토마토⑫		우유②						
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치(배추김치⑨)	인매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)		달걀채소볶음&자른양념장 ①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른감골						
오후간식		잔멸치주먹밥 /옥수수차	잼식빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②								
영양단백질		469/16	542/19	452/19		366/14						
12		13	14 Clean Day	15	16 ★나들이식단	17						
오전간식	크림스프②④	잘게자른사과/우유②	기장야채죽	잘게자른샤인머스켓 /우유②	연두부죽⑤	우유②						
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	쇠고기브로콜리주먹밥 ⑤⑥⑩ 잘게자른바나나	새우살달걀볶음밥①⑨ 유부맑은국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑫						
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	롤빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/ 동굴레차	찐감자/우유②							
영양단백질	396/12	485/19	498/18	459/19	384/12	376/16						
19		20	21 Clean Day	22	23 상강	24						
오전간식	시리얼⑤/우유②	잘게자른배/우유②	시금치죽	잘게자른오렌지	미역죽	우유②						
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부탕수⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑦ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 잘게자른깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 양배추샐러드①②⑤⑩ 잘게자른깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥 ⑤⑥⑦ 안매운닭게장①⑤⑥⑩ 백김치(배추김치⑨) 잘게자른사과						
오후간식	감자버터구이②/보리차	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리สปา게티 ②⑤⑥	찐고구마/우유②							
영양단백질	452/19	496/21	542/17	601/21	492/18	367/18						
26		27	28 Clean Day	29	30	31						
오전간식	미숫가루⑤/우유②	잘게자른샤인머스켓 /치즈②	흰살생선부추죽	잘게자른단감/우유②	양파타락죽②	우유②						
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박볶음⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 안매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑦ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 아욱된장나물⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	토마토소스닭살덮밥 ⑤⑥⑩⑫ 얼갈이국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위						
오후간식	고구마맛탕⑤/ 옥수수차	어묵잡채⑤⑥	머핀①②⑥/우유②	우동⑤⑥	찐단호박/보리차							
영양단백질	426/15	365/15	550/16	462/20	354/13	339/13						
원산지	쌀	배추김치	육류		수산물	식육·수산물 가공품		콩				
	밥/죽	배추	쇠고기		동태(명태)	오징어	가쓰오부시	참치(캔)	두부	순두부		
			국내산(택 1)									
			외국산									
가공품	국내산	국내산	돼지고기	닭고기	러시아	국내산	다랑어	원양산	다랑어	원양산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루		오리고기							연두부	
	국내산	국내산		국내산							국내산	
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리									
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산								



10월

평촌트리비아 신기어린이집 만 3-5세 식단표(일반형)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
				1 ♥ 생일식단	2	3 개천절
오전간식				잘게자른키위	새우살죽⑨	
점심				쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우가스&타르타르소스 ①⑤⑥⑦ 고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				생크림 케이크①②⑥/ 요구르트②	찐감자/우유②	
열량·단백질				877/25	577/27	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		샤인머스켓/ 떠먹는요구르트②	브로콜리양송이죽	잘게자른(방울)토마토⑫		우유②
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	인매온마파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀새우볶음밥①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 감굴
오후간식		잔멸치주먹밥 /옥수수차	잼식빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②		
열량·단백질		674/22	681/23	625/25		493/19
	12	13	14 Clean Day	15	16 ★나들이식단	17
오전간식	크림스프②⑥	사과/우유②	기장야채죽	샤인머스켓/우유②	연두부죽⑤	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찜쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	쇠고기브로콜리주먹밥 ⑤⑥⑩ 바나나	새우살달걀볶음밥①⑤ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑫
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	롤빵①②⑥/우유②	찐만두⑤⑥⑩/ 동굴레차	찐감자/우유②	
열량·단백질	732/25	675/26	696/24	636/27	718/20	508/22
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	시리얼⑤/우유②	배/우유②	시금치죽	오렌지	미역죽	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부탕수⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 양배추샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥 ⑤⑥⑩ 안매운닭개장①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	감자버터구이②/보리차	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리스파게티 ②⑤⑥	찐고구마/우유②	
열량·단백질	635/26	693/28	763/22	770/29	637/24	494/24
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	미숫가루⑤/우유②	샤인머스켓/치즈②	흰살생선부추죽	단감/우유②	양파타락죽②	우유②
점심	찜쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박볶음⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매온돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스닭살덮밥 ⑤⑥⑩ 열갈이국⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	고구마맛탕⑤/ 옥수수차	어묵잡채⑤⑥	머핀①②⑥/우유②	우동⑤⑥	찐단호박/보리차	
열량·단백질	656/23	529/22	777/22	640/28	544/20	452/17

	쌀	배추김치	육류		수산물		식육·수산물 가공품				콩	
원산지	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	동태(명태)	오징어	가쓰오부시	참치(캔)	두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산								
	국내산	국내산	☒ 한우			국내산	러시아	국내산	다랑어	원양산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우	산	국내산	오리고기					연두부	
	국내산	국내산	☐ 젖소			국내산					국내산	
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리									
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산								

□ 평촌트리비아 신기어린이집 안전 먹거리 안내

♣원산지 안내

원 산 지	쌀 (밥,죽,누룽지, 잡곡류 등)	배추김치		쇠고기	돼지고기	닭고기	콩류				
		배추	고춧가루				콩	두부	순두부	연두부	메주
	국내산 무농약 (경기도 양평)	국내산	국내산	국내산 한우 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산 (1등급)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

원 산 지	수산물			식육·어육 가공품 (2020년 다량어항목 추가)				
	오징어	고등어	동태	돈육통그랑뎡	돈가스	훈제오리	참치	
	국내산	국내산	러시아	돼지고기 국내산	돼지고기 국내산	오리고기 국내산	다랑어 원양산	

알레르기 유발식품

★알레르기 유발식품

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

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다.

♣식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내 하도록 하겠습니다.

- ♣ 평촌트리비아 신기어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.
- ♣ 식단은 어린이집 사정 및 시장 동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다.
- ♣ 조리 시 염도계를 사용하여 국, 찌개 및 육수류는 0.5% 이하(식약처 기준)의 염분을 사용하고 있습니다.
- ♣ 영유아에게 필요한 열량 및 단백질 영양섭취기준 안내.

	만 0세(0-5개월)	만 0세(6-11개월)	만 1~2세	만 3세
1일 에너지 영양섭취기준	500 kcal	600 kcal	900 kcal	1,400kcal
1일 단백질 영양섭취기준	10g	15g	20g	25g

(자료: 보건복지부, 한국인영양소섭취기준 2020)

□ 바른 식생활 프로그램 연계 활동 안내

♣Special day

: 매월 첫째주 수요일은 어린이들의 기호도가 높고 조리가 간편하며 음식물쓰레기 및 잔반량을 최소화하여 저탄소·녹색성장에 기여할 수 있도록 일품 메뉴로 제공됩니다.(어린이집 일정에 따라 변동될 수 있습니다)

♣‘푸드브릿지’

: 아이들이 흔히 편식하는 식재료를 이용해 단계별로 다양한 음식을 제공하여 편식을 예방하고자 푸드브릿지 프로그램을 식단에 활용하고 있습니다.

♣ 10월의 푸드브릿지 : 브로콜리

브로콜리는 초록빛 싱그러움과 아삭하면서도 부드러운 식감이 매력적인 건강 채소로, 가을철에 더욱 맛있게 즐길 수 있는 제철 식재료입니다. 비타민과 식이섬유 등 다양한 영양소를 함유하고 있어 건강한 식생활에 도움을 주며, 우리 몸에 필요한 영양을 채우는 데 좋은 채소입니다. 브로콜리는 데치거나 찌고, 볶음이나 수프 등 다양한 요리에 활용할 수 있어 여러 가지 방법으로 맛을 경험할 수 있습니다. 부드럽게 익히면 아이들도 부담 없이 접하기 좋으며, 초록색 꽃송이와 줄기의 독특한 생김새를 관찰하며 채소에 대한 호기심을 키울 수 있습니다. 또한 브로콜리를 직접 보고, 만지고, 맛보는 경험을 통해 자연이 선물한 건강한 식재료와 친숙해지는 기회가 됩니다. 영양이 풍부한 브로콜리를 다양한 요리로 즐기며 채소의 색과 모양, 맛을 알아가고, 건강한 식습관을 기르는 소중한 시간이 되기를 바랍니다.



□ 이달의 절기

- ▶ 이달의 절기 : 10월 8일과 23일은 절기 중 한로와 상강으로 대표 음식은 고구마, 늙은 호박, 무, 시금치, 시래기, 호박엿 등이 있습니다.