



10월

임광어린이집 식단표

만 3~5세

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

작성 : 안양시어린이·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.			배/치즈②	새우살죽⑨	
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	잘게자른절편/우유②	
영양단백질				621/25	644/28	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		누룽지죽	브로콜리양송이죽	샤인머스켓		우유②
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	인매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 건새우뚝국⑤⑥⑨ 고사리볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀채소빔밥&저염양념장①⑤⑥ 쇠고기명양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 감귤
오후간식		바나나/따먹는요구르트②	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
영양단백질		627/21	647/23	624/25		493/19
	12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	근대죽	당근스틱/따먹는요구르트②	기장청경채죽	샤인머스켓	연두부죽⑤	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찜쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 순수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음⑤⑥⑦ 무나물⑨ 배추김치⑨	쇠고기달걀덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑫
오후간식	사과/우유②	찐단호박/동굴레차	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥⑩	
영양단백질	657/23	773/30	594/19	613/24	722/18	514/19
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	달걀우영죽①	파프리카/스틱/따먹는요구르트②	시금치죽	배	새송이버섯죽	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 어묵탕⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 깍두기⑨	차조밥 시래김국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤⑥⑦ 안매운달걀장①⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	단감/우유②	찐감자/식혜	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리스파게티②⑤⑥	잘게자른방울종편/우유②	
영양단백질	595/24	755/29	601/20	769/28	697/22	494/24
	26	27	28 Clean Day	29	30 생일	31
오전간식	배추죽	오이스틱/따먹는요구르트②	흰살생선부추죽	샤인머스켓	숙주죽	우유②
점심	찜쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑫ 얼갈이국⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	바나나/우유②	고구마맛탕⑤/매실차	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	
영양단백질	691/22	807/30	614/20	581/24	801/23	452/17

* 식단의 메뉴는 식재료 업체의 사정, 경기 과일농협의 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

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



10월 임광어린이집 식단표

만 1~2세

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

작성 : 안양시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3 개천절
오전간식				잘게자른배/치즈②	새우살죽⑨	
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치	
오후간식				쌀국수⑩	잘게자른절편/우유②	
영양단백질				424/18	400/17	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		누룽지죽	브로콜리양송이죽	잘게자른샤인머스켓		우유②
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	인매운떡두부볶음⑤⑥⑩ 건새우묵국⑤⑥⑨ 고사리볶음⑤⑥ 백김치	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜달⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 백김치		달걀채소찜밥&자염양념장①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른감굴
오후간식		잘게자른바나나/떠먹는요구르트②	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
영양단백질		439/15	466/17	430/19		366/14
	12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	근대죽	당근스틱/떠먹는요구르트②	기장청경채죽	잘게자른샤인머스켓	연두부죽⑤	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른양파브로콜리볶음⑤⑥⑦ 무나물⑨ 백김치	쇠고기달걀덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 방울토마토⑫
오후간식	사과/우유②	찐단호박/동굴레차	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥⑩	
영양단백질	472/17	579/23	431/15	444/18	469/12	380/14
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	달걀우영죽①	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	시금치죽	잘게자른배	새송이버섯죽	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 어묵탕⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 백김치	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 잘게자른깍두기⑨	차조밥 시래기국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 잘게자른깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤⑥⑦ 안매운달걀장①⑤⑥⑩ 백김치 잘게자른사과
오후간식	단감/우유②	찐감자/식혜	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리파스타②⑤⑥	잘게자른방울증편/우유②	
영양단백질	432/18	568/23	436/15	600/21	498/16	367/18
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	배죽	오이스틱/떠먹는요구르트②	흰살생선부추죽	잘게자른샤인머스켓	숙주죽	우유②
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매운돈육두부찜⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑫ 열갈이국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식	바나나/우유②	고구마맛탕⑤/매실차	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	케이크①②⑥/우유②	
영양단백질	495/17	601/24	444/15	423/18	566/17	339/16

* 식단의 메뉴는 식재료 업체의 사정, 경기 과일농협의 사정에 따라 변경될 수도 있습니다.

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