

10월

삼막어린이집 만 1-2세
급간식표

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.		잘게자른키위/치즈②	잘게자른멜론/우유②		
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 안매운안매운깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		
오후간식				쌀국수⑩	군만두⑤⑥⑩/등굴레차		
열량·단백질	165/3			621/25	565/26		
5 대체공휴일		6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10	
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른사과	잘게자른(방울)토마토⑫/치즈②		우유②	
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 치킨가스&타타르소스①⑤⑥⑤ 감자샐러드①⑤ 안매운안매운깍두기⑨	인매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 백김치⑨		달걀채소밥⑤⑥⑩/자염양념장①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨ 잘게자른감귤	
오후간식		케이크①②⑥/우유②	구운식빵①②⑥/우유②	꼬마잔멸치주먹밥⑤⑥			
열량·단백질		791/32	615/21	624/25		493/19	
12		13	14 Clean Day	15	16	17	
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	기장청경채죽	잘게자른씨없는포도/우유②	 가을 소풍 <개인도서락>	우유②	
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑤ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	찹쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨		쇠고기떡갈덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 안매운깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑫	
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥			
열량·단백질	590/20	675/26	762/23	613/24		514/19	
19		20	21 Clean Day	22	23 상강	24	
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른바나나/우유②	시금치죽	잘게자른오렌지	당근스틱/떠먹는요구르트②	 가을 운동회	
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 백김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채조림⑤⑥⑩ 단호박범벅② 안매운깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 안매운깍두기⑨		
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤/옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리스파게티②⑤⑥	구운달걀①/우유②		
열량·단백질	524/22	724/29	763/22	836/29	638/31		
26		27	28 Clean Day	29	30	31	
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑫	잘게자른배/치즈②	파스타/스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른단감	잘게자른씨없는포도	우유②	
점심	찹쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑤ 호박무침⑤ 안매운깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 배추나물 안매운깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 안매운깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 백김치⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑤ 열갈잇국⑤⑥ 안매운깍두기⑨ 잘게자른키위	
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	모듬버섯찜채⑤⑥	후레쉬번①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②		
열량·단백질	618/21	532/22	657/25	575/24	641/22	452/17	

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



10월

삼막어린이집 만 3-5세
급간식표

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.		잘게자른키위/치즈②	잘게자른멜론/우유②	
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑩	군만두⑤⑥⑩/등굴레차	
영양단백질	165/3			621/25	565/26	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른사과	잘게자른(방울)토마토⑩/치즈②		우유②
점심		쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 치킨가스&타르타르소스①⑤⑥⑩ 감자샐러드①⑤ 안매운깍두기⑨	인매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀채소밥⑤⑥⑩ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 잘게자른감귤
오후간식		케이크①②⑥/우유②	구운시뵤①②⑥/우유②	꼬마잔멸치주먹밥⑤⑥		
영양단백질		791/32	615/21	624/25		493/19
	12	13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	잘게자른바나나	잘게자른사과/우유②	기장청경채죽	잘게자른씨없는포도/우유②		우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨		쇠고기달걀덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토⑩
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	크로와상①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥	가을소풍 <개인도사력>	
영양단백질	590/20	675/26	762/23	613/24		514/19
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	잘게자른감귤	잘게자른바나나/우유②	시금치죽	잘게자른오렌지	당근스틱/떠먹는요구르트②	
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 개살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 쇠고기청경채조림⑤⑥⑩ 단호박범벅② 깍두기⑨		
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤/옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리스파게티②⑤⑥	구운달걀①/우유②	가을운동회
영양단백질	524/22	724/29	763/22	836/29	638/31	
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑩	잘게자른배/치즈②	파프리카스틱/떠먹는요구르트②	잘게자른단감	잘게자른씨없는포도	우유②
점심	찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자샐러드⑤⑥ 인매운돈육두루치기⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 배추나물 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑩⑤ 열갈이국⑤⑥ 깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	모듬버섯찜채⑤⑥	후레쉬빈①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
영양단백질	618/21	532/22	657/25	575/24	641/22	452/17

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