

10월

대궁어린이집
1-2세 식단표(일반형)



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

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	
점심				쌀밥 대구살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑫	치즈스틱①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				436/20	426/19	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		요거트/따뜻한요구르트②	수수잔멸치죽	잘게자른토마토⑫		우유②
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기파망볶음⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨	인매운마두부담백⑤⑥⑫ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 황태채국⑤⑥ 손살찜닭⑤⑥⑫ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀새우볶음⑤⑥ 자른양념장 ①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑫ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른감글
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤/옥수수차	구운사탕①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
열량/단백질		430/16	489/18	430/19		366/14
	12	13	14 Clean Day	15 ♥생일식단	16	17
오전간식	잘게자른단감	잘게자른샤인머스켓 (경기)/우유②	기장청경채죽	잘게자른씨없는포도/우유②	잘게자른바나나/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 애호박국 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	닭살우영볶음밥⑤⑥⑫ 배추국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우스프라이드⑤⑥⑫ 감자샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 순수제뺏국⑥ 잘게자른양파로컬볶음⑤⑥⑫ 무나물⑨ 배추김치⑨	쇠고기떡갈단백①⑤⑥⑫ 유부담은국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른토마토⑫
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑫	후라이드①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥	편육⑤⑥⑫/등굴레차	
열량/단백질	422/15	472/17	486/17	586/21	456/14	380/14
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	잘게자른감글	잘게자른배 (경기)/우유②	시금치죽	잘게자른오렌지	당근스틱/따뜻한요구르트②	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 동태살국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박범벅② 잘게자른깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑫⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 잘게자른깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥⑤⑥⑫ 안매운돼지갈비①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 잘게자른사과
오후간식	스틱빵①②⑥/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤/옥수수차	찐감자/우유②	크림브로콜리สปา게티②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유②	
열량/단백질	498/17	492/20	429/16	601/21	532/21	367/18
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른토마토⑫	잘게자른샤인머스켓 (경기)/치즈②	현살생선부추죽	잘게자른단감	잘게자른씨없는포도	우유②
점심	참쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑫ 호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자실국⑤⑥ 인매운돈육두부찜⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 김자반⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵다스볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스닭살덮밥⑤⑥⑫⑫ 열갈이국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부찜채⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	447/16	389/16	496/17	419/18	462/17	339/16

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

10월

대궁어린이집
3-5세 식단표(일반형)



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

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	멜론	
점심				쌀밥 대구살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				쌀국수⑫	치스틱①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질				639/28	585/26	
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		오이스틱/ 떠먹는요구르트②	수수잔멸치죽	잘게자른토마토⑫		우유②
점심		기장밥 아욱된장국 ⑤⑥ 쇠고기파망볶음⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨	인매오리두부볶음⑤⑥⑫ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태채국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨		달걀새우볶음 자른양파①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑫ 깍두기⑨ 감귤
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	감자버터구이②/우유②		
영양/단백질		613/21	683/25	592/26		493/19
	12	13	14 Clean Day	15 ♥생일식단	16	17
오전간식	단감	사인머스킷(강)/우유②	기장청경채죽	잘게자른사른포도/우유②	바나나/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 애호박국 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	달걀우영볶음밥⑤⑥⑫ 배춧국⑤ 도토리묵상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우가스&타르타르스 ①⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 순수제뽕국⑥ 잘게자른양파로양배추볶음 ⑤⑥⑫ 무나물⑨ 배추김치⑨	쇠고기떡갈비볶음 ①⑤⑥⑫ 유부맑은국⑤ 깍두기⑨ 잘게자른토마토⑫
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑫	후레시버①②⑥/우유②	연근채전①⑤⑥	찐만두⑤⑥⑫/통굴레차	
영양/단백질	590/20	656/23	677/23	831/29	670/20	514/19
	19	20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	감귤	배(강)/우유②	시금치죽	오렌지	당근스틱/떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 동태살국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육자장밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 오이초무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 단호박볶버② 깍두기⑨	차조밥 시래깃국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥 ⑤⑥⑫ 안매운달걀강①⑤⑥⑫ 배추김치⑨ 사과
오후간식	스티빙①②⑥/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	찐감자/우유②	크림브로콜리스파게티 ②⑤⑥	고로케①⑤⑥/우유②	
영양/단백질	697/24	686/28	590/21	770/29	700/26	494/24
	26	27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	잘게자른토마토⑫	사인머스킷(강)/치즈②	흰살생선부추죽	단감	잘게자른사른포도	우유②
점심	참쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤⑥⑫ 호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매돈육두부차기⑤⑥⑫ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국④ 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 김자반⑤ 깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 볼어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 배추김치⑨	토마토소스달걀덮밥 ⑤⑥⑫⑫ 얼갈이국⑤⑥ 깍두기⑨ 키위
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부잡채⑤⑥	모닝빵①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트 ①②⑤⑥/우유②	
영양/단백질	618/21	566/23	694/23	575/24	641/22	452/17

[illegible]