



작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월		화		수		목		금					
						1		2					
오전간식		♥우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다. ♥식단은 어린이집 사정 및 시장동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다. 이 달의 식재료 " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.		키위/우유②		멜론/치즈							
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨		수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식				쌀국수⑫/무피클		치즈스틱①②⑤⑥/우유②							
열량·단백질				621/25		585/26							
5 대체공휴일		6		7 Clean Day		8 한로		9 한글날					
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②		샤인머스켓/스트랑치즈		수수잔멸치죽/백김치		한글날 한글날은 한글을 창제한 한글날입니다. 한글은 우리 민족의 정체성을 나타내는 중요한 문화유산입니다. 한글날에는 한글의 우수성을 되새기고, 한글을 사랑하는 마음을 다집니다. 한글날 축하합니다!					
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑫ 숙주나물 배추김치⑨		인매운따두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨							
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차		단팥빵①②⑥/우유②		찐고구마/우유②							
열량·단백질		613/21		615/21		592/26							
12		13		14 생일잔치		15		16					
오전간식		바나나/짜먹는요구르트		기장청경채죽/배추김치		샤인머스켓/우유②		단감/치즈②					
점심		수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		쌀밥 안매운달걀개장①⑤⑥⑫ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨		찰쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오이브로콜리볶음⑤⑥⑦ 무나물⑨ 백김치⑨					
오후간식		단호박치즈찜②/보리차		잔치국수①⑤⑥⑫		롤케이크/우유②		연근채전①⑤⑥/보리차					
열량·단백질		590/20		675/26		711/21		613/24					
19		20		21 Clean Day		22		23 상강					
오전간식		감귤/치즈		시금치죽/백김치		배/스트랑치즈		바나나					
점심		쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨		기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨		돈육자장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 오이초무침⑤⑥ 깍두기⑨		김밥①⑤⑥⑧⑩⑫⑤⑥ (당근, 오이, 어묵, 맛살, 햄, 단무지),미소장국, 배추김치,사과					
오후간식		찐감자/우유②		꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차		스틱빵①②⑥/우유②		크림브로콜리спа게티②⑤⑥/오이피클					
열량·단백질		524/22		724/29		725/21		770/29					
26		27		28 Clean Day		29		30					
오전간식		잘게자른(방울)토마토⑩/치즈		흰살생선부추죽/백김치		파스타/짜먹는요구르트②		바나나					
점심		찰쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑫ 호박무침⑤ 깍두기⑨		쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매운돈육두부찌개⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨		수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑫ 김자반⑤ 배추김치⑨					
오후간식		고구마맛탕⑤/우유②		유부잡채⑤⑥/동굴레차		마들렌①②⑥/우유②		찐단호박/우유②					
열량·단백질		618/21		566/23		766/24		575/24					
618/21		566/23		766/24		575/24		641/22					
원산지	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·수산물 가공품			콩		
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	동태(명태)	오징어				두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산									
	국내산	국내산	☒ 한우										
		고춧가루	☐ 육우	산	국내산	오리고기					국내산	국내산	
		국내산	☐ 젖소			국내산							
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리		햄(김밥)								
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산	돼지고기	국내산							



서조 어린이집 10월 식단표(2세)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식	♥우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다. ♥식단은 어린이집 사정 및 시장동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다.	이 달의 식재료 " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.		키위/우유②	멜론/치즈
점심				쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				쌀국수⑩/무피클	치즈스틱①②⑤⑥/우유②
영양·단백질				621/25	585/26
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	샤인머스켓/스트링치즈	수수잔멸치죽/백김치	
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	인매운따두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	단팥빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	
영양·단백질		613/21	615/21	592/26	
	12	13	14 생일잔치	15	16
오전간식	바나나/짜먹는요구르트	기장청경채죽/배추김치	사과/치즈②	샤인머스켓/우유②	단감/치즈②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운닭개장①⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우가스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	찜쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음 ⑤⑥⑦ 무나물⑨ 백김치⑨
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	롤케이크/우유②	연근채전①⑤⑥/보리차	찐만두⑤⑥⑩/통굴레차
영양·단백질	590/20	675/26	711/21	613/24	670/20
	19	20	21 Clean Day	22 현장학습	23 상강
오전간식	감귤/치즈	시금치죽/백김치	배/스트링치즈	바나나	당근스틱/떠먹는 요구르트②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 오이초무침⑤⑥ 깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩,⑤⑥ (당근, 오이, 어묵, 맛살, 햄,단무지) 	차조밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 쇠고기잡스튜⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리สปา게티②⑤ ⑥/오이피클	고로케①⑤⑥/우유②
영양·단백질	524/22	724/29	725/21	770/29	700/26
	26	27	28 Clean Day	29현장학습	30
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑩/치즈	흰살생선부추죽/백김치	파도파스타/떠먹는요구르트②	바나나	샤인머스켓/두유
점심	찜쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자싹파국⑤⑥ 인매운돈육두부찌개⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부잡채⑤⑥/통굴레차	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②
영양·단백질	618/21	566/23	766/24	575/24	641/22

원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	동태 (명태)	오징어					두부	순두부
			국내산(택 1)	외국산										
			☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소											
국내산	국내산	☒ 한우	산	국내산	국내산	러시아산	국내산					국내산	국내산	
	고춧가루	☐ 육우			오리고기									
	국내산	☐ 젓소			국내산									
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리		햄(김밥)									
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산	돼지고기	국내산								



서조 어린이집 10월 식단표(3,4,5세)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식	♥우리 어린이집은 화학조미료를 사용하지 않습니다.				키위/우유②
점심	♥식단은 어린이집 사정 및 시장동향에 따라 동일군 식품으로 변경될 수 있습니다.				멜론
오후간식	♥우유 알레르기는 두유로 대체합니다.				수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨
열량·단백질					쌀국수⑩/무피클 잘게자른절편/우유②
				621/25	585/26
	5 대체공휴일	6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	샤인머스켓/스트링치즈	수수잔멸치죽/백김치	
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기파망부름⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨	인매운닭두부덮밥⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 황태찜국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 부추당근무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		꼬마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	단팥빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②	
열량·단백질		613/21	615/21	592/26	
	12	13	14 생일잔치	15	16
오전간식	바나나/짜먹는요구르트	기장청경채죽/배추김치	사과/치즈②	샤인머스켓/우유②	단감/치즈②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 안매운닭개장①⑤⑥⑩ 두부안양찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우가스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 깍두기⑨	찜쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	쌀밥 손수제빛국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음 ⑤⑥⑦ 무나물⑨ 백김치⑨
오후간식	단호박치즈찜②/보리차	잔치국수①⑤⑥⑩	롤케이크/우유②	연근채전①⑤⑥/보리차	잘게자른무개떡/동굴레차
열량·단백질	590/20	675/26	711/21	613/24	670/20
	19	20	21 Clean Day	22 현장학습	23 상강
오전간식	감굴/치즈	시금치죽/백김치	배/스트링치즈	바나나	당근스틱/떠먹는 요구르트②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 근대무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 오이초무침⑤⑥ 깍두기⑨	김밥①⑤⑥⑧⑩,⑤⑥ (당근, 오이, 어묵, 맛살, 햄,단무지) 	차조밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 쇠고기참스터이크⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드①②⑤⑩ 깍두기⑨
오후간식	찐감자/우유②	꼬마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	스틱빵①②⑥/우유②	크림브로콜리สปา게티②⑤ ⑥/오이피클	잘게자른영양떡/우유②
열량·단백질	524/22	724/29	725/21	770/29	700/26
	26	27	28 Clean Day	29 현장학습	30
오전간식	잘게자른(방울)토마토⑩/치즈	흰살생선부추죽/백김치	파도파도스틱/떠먹는요구르트②	바나나	샤인머스켓/두유
점심	찜쌀밥 콩나물국⑤ 닭살연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 깍두기⑨	쌀밥 감자실팍국⑤⑥ 인매운돈육두부찌개⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 새송이버섯나물⑤ 깍두기⑨	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 배추김치⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 아욱된장나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤/우유②	유부잡채⑤⑥/동굴레차	마들렌①②⑥/우유②	찐단호박/우유②	잘게자른방울종편/우유②
열량·단백질	618/21	566/23	766/24	575/24	641/22

	쌀	배추김치	육류			수산물		식육·수산물 가공품					콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	동태 (명태)	오징어					두부	순두부
원산지	국내산	국내산	국내산(택 1)	외국산		국내산	러시아산	국내산					국내산	국내산
		고춧가루	☒ 한우		국내산	오리고기								
		국내산	☐ 육우	산		국내산								
			☐ 젖소											
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리		햄(김밥)									
	쇠고기	국내산	오리고기	국내산	돼지고기	국내산								