



# 시립배꽃마을어린이집 10월 식단

만 3~5 세 일반형

영양사 : 박소담

| 주          | 구분                | 월                                             | 화                                                      | 수                                                               | 목                                                        | 금                                                   |     |      |    |
|------------|-------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----|------|----|
| 1 주        | 날짜                |                                               |                                                        |                                                                 | 1                                                        | 2                                                   |     |      |    |
|            | 오전간식              |                                               |                                                        |                                                                 | ☺쇠고기청경채죽⑯                                                | ☺배                                                  |     |      |    |
|            | 점심                |                                               |                                                        |                                                                 | 쌀밥<br>콩나물국⑤<br>☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑯<br>크래미오이무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨     | 쌀밥<br>북어양파국⑤⑥<br>☺돼지고기구이*두부쌈장⑤⑥⑯⑳<br>☺청경채나물<br>깍두기⑨ |     |      |    |
|            | 오후간식              |                                               |                                                        |                                                                 | 핑거스틱빵①②⑥/우유②                                             | 치즈스틱①②⑤⑥/매실차                                        |     |      |    |
|            | 열량/단백질            |                                               |                                                        |                                                                 | 633 29                                                   | 600 29                                              |     |      |    |
| 2 주        | 날짜                | 5                                             | 6                                                      | 7                                                               | 8                                                        | 9                                                   |     |      |    |
|            | 오전간식              |                                               | 근대죽⑤⑥<br>기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>당면찜닭⑤⑥⑯<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 바나나/치즈②<br>쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩<br>양배추요거트샐러드①②⑤<br>깍두기⑨ | 어묵양파죽⑤⑥<br>현미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑯<br>☺연두부달걀찜①⑤<br>김구이<br>배추김치⑨ |                                                     |     |      |    |
|            | 점심                |                                               | 한케이이크①②⑤⑥/우유②                                          | 채소볶음밥⑤⑥                                                         | 찐감자/우유②                                                  |                                                     |     |      |    |
|            | 오후간식              |                                               | 644 26                                                 | 622 24                                                          | 606 23                                                   |                                                     |     |      |    |
|            | 열량/단백질            |                                               |                                                        |                                                                 |                                                          |                                                     |     |      |    |
| 3 주        | 날짜                | 12                                            | 13                                                     | 14 국 없는 날                                                       | 15                                                       | 16                                                  |     |      |    |
|            | 오전간식              | ☺사과/우유②                                       | 쇠고기죽⑯                                                  | ☺단감/액상요구르트②                                                     | 두부가지죽⑤                                                   | 키위                                                  |     |      |    |
|            | 점심                | 쌀밥<br>콩비지국⑤<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>오리로스구이<br>청포묵채소무침⑤⑥<br>깍두기⑨           | 송농<br>물만두⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨                                 | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>☺연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨           | 쌀밥<br>채소닭고기국⑤⑥⑯<br>☺두부조림⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>배추김치⑨       |     |      |    |
|            | 오후간식              | 후리가케주먹밥⑤                                      | 삶은달걀①/우유②                                              | 간장비빔국수⑤⑥                                                        | 찐고구마/우유②                                                 | 구운식빵①②⑤⑥/우유②                                        |     |      |    |
|            | 열량/단백질            | 607 22                                        | 623 24                                                 | 663 20                                                          | 632 23                                                   | 610 22                                              |     |      |    |
| 4 주        | 날짜                | 19                                            | 20                                                     | 21 월요일                                                          | 22                                                       | 23                                                  |     |      |    |
|            | 오전간식              | 굴                                             | 미역죽⑤⑥                                                  | ☺배                                                              | 새송이버섯죽                                                   | 오이스틱/떠먹는요구르트②                                       |     |      |    |
|            | 점심                | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기곤약조림⑤⑥⑯<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 수수밥<br>돼지고기수육곰탕⑩<br>☺브로콜리스크램블에그①⑤<br>숙주나물<br>깍두기⑨      | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑯<br>부추전⑤⑥<br>배추김치⑨                     | 차조밥<br>황태국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑯<br>☺무나물<br>배추김치⑨                 | 쌀밥<br>☺순두부백탕⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑯<br>파프리카새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨ |     |      |    |
|            | 오후간식              | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑯/우유②                              | 찐감자/우유②                                                | ☺단호박스프②                                                         | 크로와상①②⑥/우유②                                              | 김가루주먹밥                                              |     |      |    |
|            | 열량/단백질            | 604 21                                        | 622 24                                                 | 597 23                                                          | 623 29                                                   | 598 30                                              |     |      |    |
| 5 주        | 날짜                | 26                                            | 27                                                     | 28                                                              | 29                                                       | 30                                                  |     |      |    |
|            | 오전간식              | 방울토마토⑫/두유⑤                                    | 채소죽                                                    | ☺단감/우유②                                                         | 달걀양파죽①                                                   | 바나나                                                 |     |      |    |
|            | 점심                | 쌀밥<br>부추감자된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | ☺쇠고기뭇국⑯<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>양배추볶음⑤⑥<br>배추김치⑨              | 쌀밥<br>들깨팽이버섯국⑤⑥<br>☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑯<br>으깬고구마샐러드①⑤<br>깍두기⑨           | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>☺삼치무조림⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치⑨             | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑯<br>참나물사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨     |     |      |    |
|            | 오후간식              | 달걀볶이①⑤⑥/보리차                                   | 크림빵①②⑥/우유②                                             | 우영조림주먹밥⑤⑥                                                       | 미트소스스파게티⑥⑯⑯/우유②                                          | 핫도그①②⑥⑩/우유②                                         |     |      |    |
|            | 열량/단백질            | 598 29                                        | 651 20                                                 | 609 21                                                          | 660 29                                                   | 613 23                                              |     |      |    |
| 원산지 표시     | 밥, 죽              | 누룽지                                           |                                                        | 두부                                                              | 연두부                                                      | 순두부                                                 | 콩비지 |      |    |
|            | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) | 돼지고기                                          |                                                        | 닭고기                                                             | 쇠고기                                                      | 오리고기                                                | 오징어 | 콩    | 콩  |
|            | 국산                | 국산                                            |                                                        | 국산                                                              | 국내산 한우                                                   | 국산                                                  | 국산  | 국산   | 국산 |
|            | 배추김치              |                                               |                                                        |                                                                 |                                                          |                                                     |     | 떡갈비  |    |
|            | 배추                | 고춧가루                                          |                                                        |                                                                 |                                                          |                                                     |     | 돼지고기 |    |
| 가공품 원산지 표시 | 국산                | 국산                                            |                                                        |                                                                 |                                                          |                                                     | 국산  |      |    |

★영유아에게 특정채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 푸드 브릿지 이달의 식재료는 "두부", 컬러푸드 데이 이달의 식재료는 "단호박"입니다.

★알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09. 개정)

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 표준레시피 안내문을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공됩니다.

★만 1~2세 원아의 경우 만 3~5세 기준으로 해당 제공량의 65%를 반영하여 제공함을 안내드립니다.

★☺ 표시는 제철 식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.

★영유아에게 특정채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 푸드 브릿지 이달의 식재료는 "두부" , 🌈컬러푸드 데이 이달의 식재료는 "단호박" 🍠 입니다.

★알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (2020.09.09. 개정)

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 표준레시피 안내문을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공됩니다.

★만 1~2세 원아의 경우 만 3~5세 기준으로 해당 제공량의 65%를 반영하여 제공함을 안내드립니다.

★ ☺ 표시는 제철 식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.



'놀이하며 자라고 놀이하며 배우는 곳'

시립배꽃마을어린이집

Tel 031) 651-2329 / Fax 031) 657-2360



# 시립배꽃마을어린이집 10월 식단

영양사 : 박소담

만 1~2 세 일반형

| 주      | 구분                | 월                                             | 화                                                      | 수                                                               | 목                                                                 | 금                                                         |     |      |    |    |    |
|--------|-------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----|------|----|----|----|
| 1 주    | 날짜                |                                               |                                                        |                                                                 | 1                                                                 | 2                                                         |     |      |    |    |    |
|        | 오전간식              |                                               |                                                        |                                                                 | ☺쇠고기청경채죽⑥<br>쌀밥<br>콩나물국⑤<br>☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬<br>크래미오이무침①⑤⑥⑧<br>배추김치⑨ | ☺배<br>쌀밥<br>북어양파국⑤⑥<br>☺돼지고기구이+두부쌈장⑤⑥⑩⑬<br>☺청경채나물<br>깍두기⑨ |     |      |    |    |    |
|        | 점심                |                                               |                                                        |                                                                 | 핑거스틱빵①②⑥/우유②                                                      | 치즈스틱①②⑤⑥/매실차                                              |     |      |    |    |    |
|        | 오후간식              |                                               |                                                        |                                                                 | 434                                                               | 20                                                        | 436 | 21   |    |    |    |
|        | 열량/단백질            |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           |     |      |    |    |    |
| 2 주    | 날짜                | 5                                             | 6                                                      | 7                                                               | 8                                                                 | 9                                                         |     |      |    |    |    |
|        | 오전간식              |                                               | 근대죽⑤⑥<br>기장밥<br>어묵국⑤⑥<br>당면찜닭⑤⑥⑬<br>느타리버섯볶음⑤⑥<br>배추김치⑨ | 바나나/치즈②<br>쌀밥<br>근대된장국⑤⑥<br>돈육데리야기볶음⑤⑥⑩<br>양배추요거트샐러드①②⑤<br>깍두기⑨ | 어묵양파죽⑤⑥<br>현미밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>☺연두부달걀찜①⑤<br>김구이<br>배추김치⑨          |                                                           |     |      |    |    |    |
|        | 점심                |                                               | 한케이크①②⑤⑥/우유②<br>441 18                                 | 채소볶음밥⑤⑥<br>425 17                                               | 찐감자/우유②<br>416 16                                                 |                                                           |     |      |    |    |    |
|        | 오후간식              |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           |     |      |    |    |    |
|        | 열량/단백질            |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           |     |      |    |    |    |
| 3 주    | 날짜                | 12                                            | 13                                                     | 14 국 없는 날                                                       | 15                                                                | 16                                                        |     |      |    |    |    |
|        | 오전간식              | ☺사과/우유②                                       | 쇠고기죽⑥                                                  | ☺단감/액상요구르트②                                                     | 두부가지죽⑤                                                            | 키위                                                        |     |      |    |    |    |
|        | 점심                | 쌀밥<br>콩비지국⑤<br>간장제육볶음⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨  | 쌀밥<br>배추된장국⑤⑥<br>오리로스구이<br>청포묵채소무침⑤⑥<br>깍두기⑨           | 송농<br>물만두⑤⑥⑩<br>콩나물무침⑤<br>배추김치⑨                                 | 잡곡밥<br>시금치된장국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>☺연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                    | 쌀밥<br>채소닭고기국⑤⑥⑬<br>☺두부조림⑤⑥<br>가지볶음⑤⑥<br>배추김치⑨             |     |      |    |    |    |
|        | 오후간식              | 후리가케주먹밥⑤<br>417 16                            | 삶은달걀①/우유②<br>427 17                                    | 간장비빔국수⑤⑥<br>454 13                                              | 찐고구마/우유②<br>433 16                                                | 구운식빵①②⑤⑥/우유②<br>419 16                                    |     |      |    |    |    |
|        | 열량/단백질            |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           |     |      |    |    |    |
| 4 주    | 날짜                | 19                                            | 20                                                     | 21 월요일                                                          | 22                                                                | 23                                                        |     |      |    |    |    |
|        | 오전간식              | 굴                                             | 미역죽⑤⑥                                                  | ☺배                                                              | 새송이버섯죽                                                            | 오이스틱/떠먹는요구르트②                                             |     |      |    |    |    |
|        | 점심                | 쌀밥<br>미역국⑤⑥<br>쇠고기곤약조림⑤⑥⑬<br>어묵볶음⑤⑥<br>배추김치⑨  | 수수밥<br>돼지고기수육곰탕⑩<br>☺브로콜리스크램블에그①⑤<br>숙주나물<br>깍두기⑨      | 쌀밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>오징어볶음⑤⑥⑬<br>부추전⑤⑥<br>배추김치⑨                     | 차조밥<br>황태국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑬<br>☺무나물<br>배추김치⑨                          | 쌀밥<br>☺순두부백탕⑤<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑬<br>파프리카새송이버섯볶음⑤<br>배추김치⑨       |     |      |    |    |    |
|        | 오후간식              | 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②                              | 찐감자/우유②                                                | ☺단호박스프②                                                         | 크로와상①②⑥/우유②                                                       | 김가루주먹밥                                                    |     |      |    |    |    |
|        | 열량/단백질            | 416 15                                        | 427 16                                                 | 433 16                                                          | 428 20                                                            | 415 21                                                    |     |      |    |    |    |
| 5 주    | 날짜                | 26                                            | 27                                                     | 28                                                              | 29                                                                | 30                                                        |     |      |    |    |    |
|        | 오전간식              | 방울토마토⑩/두유⑤                                    | 채소죽                                                    | ☺단감/우유②                                                         | 달걀양파죽①                                                            | 바나나                                                       |     |      |    |    |    |
|        | 점심                | 쌀밥<br>부추감자된장국⑤⑥<br>돈사태찜⑤⑥⑩<br>갯잎나물⑤⑥<br>배추김치⑨ | ☺쇠고기뭇국⑥<br>두부구이*양념장⑤⑥<br>양배추볶음⑤⑥<br>배추김치⑨              | 쌀밥<br>들깨팽이버섯국⑤⑥<br>☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑬<br>으깬고구마샐러드①⑤<br>깍두기⑨           | 기장밥<br>유부된장국⑤⑥<br>☺삼치무조림⑤⑥<br>시금치나물<br>배추김치⑨                      | 쌀밥<br>애호박맑은국⑤⑥<br>쇠불고기⑤⑥⑬<br>참나물사과무침⑤⑥<br>배추김치⑨           |     |      |    |    |    |
|        | 오후간식              | 달걀볶이①⑤⑥/보리차                                   | 크림빵①②⑥/우유②                                             | 우영조림주먹밥⑤⑥                                                       | 미트소스스파게티⑥⑩⑬/우유②                                                   | 핫도그①②⑥⑩/우유②                                               |     |      |    |    |    |
|        | 열량/단백질            | 410 20                                        | 446 14                                                 | 419 15                                                          | 452 20                                                            | 421 16                                                    |     |      |    |    |    |
| 원산지 표시 | 밥, 죽              | 농지                                            | 가공품<br>원산지 표시                                          | 두부                                                              | 연두부                                                               | 순두부                                                       | 콩비지 |      |    |    |    |
|        | 쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀) | 돼지고기                                          |                                                        | 닭고기                                                             | 쇠고기                                                               | 오리고기                                                      | 오징어 | 콩    | 콩  | 콩  | 콩  |
|        | 국산                | 국산                                            |                                                        | 국산                                                              | 국내산<br>한우                                                         | 국산                                                        | 국산  | 국산   | 국산 | 국산 | 국산 |
|        | 백김치               |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           |     | 떡갈비  |    |    |    |
|        | 배추                |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           |     | 돼지고기 |    |    |    |
|        | 국산                |                                               |                                                        |                                                                 |                                                                   |                                                           | 국산  |      |    |    |    |

★영유아에게 특정채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 푸드 브릿지 이달의 식재료는 "두부", 컬러푸드 데이 이달의 식재료는 "단호박"입니다.

★알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (2020.09.09. 개정)

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 표준레시피 안내문을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공됩니다.

★만 1~2세 원아의 경우 만 3~5세 기준으로 해당 제공량의 65%를 반영하여 제공함을 안내드립니다.

★☺ 표시는 제철 식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.

★영유아에게 특정채소를 단계별로 노출시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해 질수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 푸드 브릿지 이달의 식재료는 "두부" , 🌈컬러푸드 데이 이달의 식재료는 "단호박" 🍠 입니다.

★알레르기 유발 식품이 포함된 메뉴는 ①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (2020.09.09. 개정)

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★모든 음식은 아이들에게 맵고 짜지 않으며 표준레시피 안내문을 참고하여 먹기 좋은 크기로 제공됩니다.

★만 1~2세 원아의 경우 만 3~5세 기준으로 해당 제공량의 65%를 반영하여 제공함을 안내드립니다.

★ ☺ 표시는 제철 식재료를 표시한 것으로 참고하시기 바랍니다.



'놀이하며 자라고 놀이하며 배우는 곳'

시립배꽃마을어린이집

Tel 031) 651-2329 / Fax 031) 657-2360