



하남시 어린이·사회복지급식관리지원센터  
하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

# 10월 식단표

1-2세(13~36개월) A형

## 시립꿈이든어린이집

| 일제요일            | 식단 안내사항 및 설명                                                                      | 이달의 푸드브릿지 식재료                                                                                                                                                                              |                                                    | 1(목)                                     | 2(금)                                                                                | 3(토) 개천절                                                                            |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식            | 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요                                                           | <b>&lt;청경채&gt;</b>                                                                                                                                                                         |                                                    | 수제바나나우유                                  | 기위 치즈                                                                               |                                                                                     |
| 점심              |  | <b>▶ 푸드브릿지란?</b><br>편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 좋아하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!<br><b>▶ 청경채는,</b><br>① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줍니다!<br>② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줍니다!<br>③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요! |                                                    | 백미밥<br>근대원장국<br>대원콩무침<br>대원자청무침<br>깍두기   | 수수밥<br>우부얹은국<br>소고기단호박조림<br>참나물무침<br>백김치                                            |  |
| 오후간식            |                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                    | 비빔국수                                     | 잔말치주며밥<br>매실차                                                                       |                                                                                     |
| 열량/단백질 (kcal/g) |                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                    | 469/18                                   | 434/18                                                                              |                                                                                     |
| 일제요일            | 5(월) 대체 휴일                                                                        | 6(화)                                                                                                                                                                                       | 7(수)                                               | 8(목)                                     | 9(금) 한글날                                                                            | 10(토)                                                                               |
| 오전간식            |                                                                                   | 청경채죽                                                                                                                                                                                       | 배<br>플레인요거트                                        | 당근수프                                     |                                                                                     | 우유                                                                                  |
| 점심              |  | 찰초밥<br>미소장국<br>돼지고기소스<br>오이무침<br>깍두기                                                                                                                                                       | <국 없는 날><br>가지밥·양념장<br>맑은순두<br>소고기채소볶음<br>백김치      | 흑미밥<br>콩나물배추국<br>물기콩두부구이<br>멸치나물<br>깍두기  |  | 달걀굴소스볶음밥<br>수제빔국수<br>고사리나물<br>깍두기                                                   |
| 오후간식            |                                                                                   | 편감자<br>우유                                                                                                                                                                                  | 소보로빵<br>우유                                         | 오곡시리얼<br>우유                              |                                                                                     |                                                                                     |
| 열량/단백질 (kcal/g) |                                                                                   | 423/20                                                                                                                                                                                     | 495/20                                             | 439/15                                   |                                                                                     | 306/11                                                                              |
| 일제요일            | 12(월)                                                                             | 13(화)                                                                                                                                                                                      | 14(수)                                              | 15(목)                                    | 16(금)                                                                               | 17(토)                                                                               |
| 오전간식            | 사인머스켓<br>우유                                                                       | 누룽지죽                                                                                                                                                                                       | 당근스틱<br>플레인요거트                                     | 우유미숫가루                                   | 포도<br>치즈                                                                            | 우유                                                                                  |
| 점심              | 백미밥<br>오징어국<br>치즈달걀찜<br>시금치무침<br>백김치                                              | 발아현미밥<br>순두부백탕<br>흔제오리양파볶음<br>숙주나물<br>깍두기                                                                                                                                                  | <생일식단><br>백미밥<br>미역국<br>돼지갈비찜<br>콩나물무침<br>백김치      | 백미밥<br>아로한장국<br>너비아니구이<br>애호박나물<br>깍두기   | 흑미밥<br>무채국<br>찜닭<br>김치반<br>백김치                                                      | <국 없는 날><br>참치맛임비빔밥<br>맑은순두<br>달걀프라이<br>깍두기                                         |
| 오후간식            | 채소튀김<br>보리차                                                                       | 편고구마<br>우유                                                                                                                                                                                 | 케이크<br>우유                                          | 우유주며밥<br>통글레차                            | 쌀국수                                                                                 |                                                                                     |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 423/18                                                                            | 460/17                                                                                                                                                                                     | 479/18                                             | 442/17                                   | 420/17                                                                              | 315/15                                                                              |
| 일제요일            | 19(월)                                                                             | 20(화)                                                                                                                                                                                      | 21(수)                                              | 22(목)                                    | 23(금)                                                                               | 24(토)                                                                               |
| 오전간식            | 배<br>우유                                                                           | 흰살생선죽                                                                                                                                                                                      | 바나나<br>플레인요거트                                      | 수제블루베리우유                                 | 단감<br>치즈                                                                            | 우유                                                                                  |
| 점심              | 백미밥<br>감장국<br>두부조림<br>취나물볶음<br>백김치                                                | 수수밥<br>우동장국<br>돈가스+소스<br>양배추생채<br>깍두기                                                                                                                                                      | <국 없는 날><br>달걀파프리카볶음밥<br>맑은순두<br>브로콜리채소소스무침<br>백김치 | 찰초밥<br>시금치된장국<br>오징어두루치기<br>콩나물무침<br>깍두기 | 백미밥<br>복어국<br>소불고기<br>가지나물<br>백김치                                                   | 새우살덮밥<br>우거지국<br>버섯나물<br>깍두기                                                        |
| 오후간식            | 부침개<br>매실차                                                                        | 찐단호박<br>우유                                                                                                                                                                                 | 곡물식빵+와인<br>우유                                      | 토마토스파게티                                  | 찐만두<br>우유                                                                           |                                                                                     |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 436/14                                                                            | 426/18                                                                                                                                                                                     | 427/18                                             | 453/20                                   | 475/22                                                                              | 246/11                                                                              |
| 일제요일            | 26(월)                                                                             | 27(화)                                                                                                                                                                                      | 28(수)                                              | 29(목)                                    | 30(금)                                                                               | 31(토)                                                                               |
| 오전간식            | 사인머스켓<br>우유                                                                       | 흑임자죽                                                                                                                                                                                       | 오이스틱<br>플레인요거트                                     | 양파수프                                     | 사과<br>치즈                                                                            | 우유                                                                                  |
| 점심              | 발아현미밥<br>애호박맑은국<br>달걀장조림<br>무생채<br>백김치                                            | 백미밥<br>미역국<br>소고기숙주볶음<br>얼갈이나물<br>깍두기                                                                                                                                                      | 자장밥<br>달걀국<br>동그랑땡구이<br>백김치                        | 흑미밥<br>온도트리묵국<br>달걀비빔<br>청경채나물<br>깍두기    | 백미밥<br>된장찌개<br>돼지사태찜<br>근대나물<br>백김치                                                 | <국 없는 날><br>소고기미나리볶음밥<br>맑은순두<br>파프리카무침<br>깍두기                                      |
| 오후간식            | 우부주며밥<br>보리차                                                                      | 편감자<br>우유                                                                                                                                                                                  | 치즈빵<br>우유                                          | 고구마맛탕<br>우유                              | 칼국수                                                                                 |                                                                                     |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 420/15                                                                            | 442/16                                                                                                                                                                                     | 487/20                                             | 481/18                                   | 435/17                                                                              | 301/10                                                                              |

\* 표시는 원부 제거하여, [건과류, 콩, 맥, 과일 등] 표면에 남아있거나 미끄럽고 찰시 위하여 있는 음식들은 잘게 자르고 고사리 과일 아예 안전하게 제공해 주시기 바랍니다.

\* 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별히 주의할 요함

일제요일 유발 (①산류(가공류에 한함) ②우유 ③예말 ④장류 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪생선 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯소고기 ⑰오징어

식품 표시 (⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯 (※특히 알러르기가 있는 영유아의 경우 통째로 제공 시 주의해 주세요)

\* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

| 원산지 표시 | 국산    | 국산                      | 국산                 | 국산                  | 국산     | 국산  | 국산   | 국산  | 국산   | 수산물 |
|--------|-------|-------------------------|--------------------|---------------------|--------|-----|------|-----|------|-----|
|        | 두부류   | 고춧가루                    | 배추                 | 한우                  | 우유     | 젓소  | 돼지고기 | 닭고기 | 오리고기 | 고등어 |
|        | 국내산   | 국내산                     | 국내산                | 국내산                 | 국내산    | 국내산 | 국내산  | 국내산 | 국내산  | 국내산 |
|        | 식용가공품 | 너비아니[15일]<br>(소고기/돼지고기) | 돈가스[20일]<br>(돼지고기) | 동그랑땡[28일]<br>(돼지고기) | 수산물가공품 |     |      |     |      | 명태  |
|        |       | 국내산                     | 국내산                | 국내산                 |        |     |      |     |      |     |

\* 가공식품의 항목은 발주 목록에 따라 해당 달걀 수 있으므로 필요시 해당하는 종류로 수정 및 삭제하고, 제철의 원산지 및 알레르기 유발 식품 표시를 확인 후 기재 바랍니다.

## 시립꿈이든어린이집

| 일제(요일)          |  | 식단 안내사항 및 설명                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 이달의 푸드브릿지 식재료                             |  | 1(목)                                                        |  | 2(금)                                     |  | 3(토) 개천절                                                                            |  |
|-----------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 오전간식            |  | 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요                                                                                                                                                                                                                                                     |  | <b>&lt;청경채&gt;</b>                        |  | 수제바나나우유                                                     |  | 키위 치즈                                    |  |                                                                                     |  |
| 점심              |  |  <p>▶ 푸드브릿지란?<br/>관심 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 좋아하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요!</p> <p>▶ 청경채는,<br/>① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요!<br/>② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요!<br/>③ 비단봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!</p> |  |                                           |  | 백미밥<br>근대랑장국<br>달걀찜<br>근대우자청무침<br>깍두기                       |  | 우부맑은국<br>소고기단호박조림<br>참나물무침<br>백김치        |  |  |  |
| 오후간식            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                           |  | 비빔국수                                                        |  | 잔말치루떡밥/매실차                               |  |                                                                                     |  |
| 열량/단백질 (kcal/g) |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                           |  | 721/28                                                      |  | 668/28                                   |  |                                                                                     |  |
| 일제(요일)          |  | 5(월) 대체 휴일                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 6(화)                                      |  | 7(수)                                                        |  | 8(목)                                     |  | 9(금) 한글날                                                                            |  |
| 오전간식            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 청경채국                                      |  | 배 플레인요거트                                                    |  | 당근수프                                     |  | 우유                                                                                  |  |
| 점심              |  |                                                                                                                                                                                            |  | 차조밥<br>미소장국<br>돼지고기수육<br>오이무침<br>깍두기      |  | <b>&lt;국 없는 날&gt;</b><br>가지밥/양념장<br>맑은순두부<br>소고기채소볶음<br>백김치 |  | 흑미밥<br>콩나물배추국<br>물기름두부구이<br>얼무나물<br>깍두기  |  |  |  |
| 오후간식            |  |                                                                                                                                                                                                                                                                             |  | 편감자<br>우유                                 |  | 소보로빵<br>우유                                                  |  | 오곡시리얼<br>우유                              |  | 달걀굴소스볶음밥<br>수제빔국수<br>고사리나물<br>깍두기                                                   |  |
| 열량/단백질 (kcal/g) |  | 651/31                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 750/31                                    |  | 676/23                                                      |  |                                          |  | 471/17                                                                              |  |
| 일제(요일)          |  | 12(월)                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 13(화)                                     |  | 14(수)                                                       |  | 15(목)                                    |  | 16(금)                                                                               |  |
| 오전간식            |  | 사인머스켓 우유                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 누룽지죽                                      |  | 당근스틱 플레인요거트                                                 |  | 우유미숫가루                                   |  | 포도 치즈                                                                               |  |
| 점심              |  | 백미밥<br>오징어국<br>치즈달걀찜<br>시금치무침<br>백김치                                                                                                                                                                                                                                        |  | 밥아현미밥<br>순두부백탕<br>혼계오리양파볶음<br>숙주나물<br>깍두기 |  | <b>&lt;생일식단&gt;</b><br>백미밥<br>미역국<br>돼지갈비찜<br>콩나물무침<br>백김치  |  | 백미밥<br>아름다운장국<br>너비아니구이<br>애호박나물<br>깍두기  |  | 흑미밥<br>무채국<br>찜닭<br>김자나물<br>백김치                                                     |  |
| 오후간식            |  | 채소튀김<br>브리차                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | 찐고구마<br>우유                                |  | 제이크<br>우유                                                   |  | 우영주떡밥<br>통글레차                            |  | 쌀국수                                                                                 |  |
| 열량/단백질 (kcal/g) |  | 651/28                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 709/27                                    |  | 737/27                                                      |  | 681/26                                   |  | 650/26                                                                              |  |
| 일제(요일)          |  | 19(월)                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 20(화)                                     |  | 21(수)                                                       |  | 22(목)                                    |  | 23(금)                                                                               |  |
| 오전간식            |  | 배 우유                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 한살생선죽                                     |  | 바나나 플레인요거트                                                  |  | 수제블루베리우유                                 |  | 단감 치즈                                                                               |  |
| 점심              |  | 백미밥<br>감자국<br>두부조림<br>취나물볶음<br>백김치                                                                                                                                                                                                                                          |  | 수수밥<br>우동장국<br>돈가스+소스<br>양배추샐러드<br>깍두기    |  | <b>&lt;견학식단&gt;</b><br>흑미밥<br>꼬마김밥<br>굴<br>우기농우유<br>슈레      |  | 차조밥<br>시금치된장국<br>오징어두루치기<br>콩나물무침<br>깍두기 |  | 백미밥<br>복어국<br>소불고기<br>가지나물<br>백김치                                                   |  |
| 오후간식            |  | 부침개<br>매실차                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 찐다호박<br>우유                                |  | 곡물식빵+잼<br>우유                                                |  | 토마토스파게티<br>우유                            |  | 찐만두<br>우유                                                                           |  |
| 열량/단백질 (kcal/g) |  | 672/22                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 656/28                                    |  | 657/28                                                      |  | 697/31                                   |  | 731/34                                                                              |  |
| 일제(요일)          |  | 26(월)                                                                                                                                                                                                                                                                       |  | 27(화)                                     |  | 28(수)                                                       |  | 29(목)                                    |  | 30(금)                                                                               |  |
| 오전간식            |  | 사인머스켓 우유                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 흑임자죽                                      |  | 오이스틱 플레인요거트                                                 |  | 양파수프                                     |  | 사과 치즈                                                                               |  |
| 점심              |  | 밥아현미밥<br>애호박맑은국<br>달걀장조림<br>무생채<br>백김치                                                                                                                                                                                                                                      |  | 백미밥<br>미역국<br>소고기순두부볶음<br>얼갈이나물<br>깍두기    |  | 차조밥<br>달걀국<br>동그랑땡구이<br>백김치                                 |  | 흑미밥<br>온도트리묵국<br>달걀밥<br>청경채나물<br>깍두기     |  | 백미밥<br>된장찌개<br>돼지사태찜<br>근대나물<br>백김치                                                 |  |
| 오후간식            |  |  우부주먹밥<br>브리차                                                                                                                                                                            |  | 편감자<br>우유                                 |  | 치즈빵<br>우유                                                   |  | 고구마맛탕<br>우유                              |  | 칼국수                                                                                 |  |
| 열량/단백질 (kcal/g) |  | 650/23                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 680/25                                    |  | 749/30                                                      |  | 740/28                                   |  | 669/26                                                                              |  |
| 일제(요일)          |  | 31(토)                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                           |  |                                                             |  |                                          |  |                                                                                     |  |
| 오전간식            |  | 사인머스켓 우유                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 흑임자죽                                      |  | 오이스틱 플레인요거트                                                 |  | 양파수프                                     |  | 사과 치즈                                                                               |  |
| 점심              |  | 밥아현미밥<br>애호박맑은국<br>달걀장조림<br>무생채<br>백김치                                                                                                                                                                                                                                      |  | 백미밥<br>미역국<br>소고기순두부볶음<br>얼갈이나물<br>깍두기    |  | 차조밥<br>달걀국<br>동그랑땡구이<br>백김치                                 |  | 흑미밥<br>온도트리묵국<br>달걀밥<br>청경채나물<br>깍두기     |  | 백미밥<br>된장찌개<br>돼지사태찜<br>근대나물<br>백김치                                                 |  |
| 오후간식            |  |  우부주먹밥<br>브리차                                                                                                                                                                            |  | 편감자<br>우유                                 |  | 치즈빵<br>우유                                                   |  | 고구마맛탕<br>우유                              |  | 칼국수                                                                                 |  |
| 열량/단백질 (kcal/g) |  | 650/23                                                                                                                                                                                                                                                                      |  | 680/25                                    |  | 749/30                                                      |  | 740/28                                   |  | 669/26                                                                              |  |

\* 배/가시선: 전부 제거하며, [견과류, 콩, 땅콩, 견과류 등] 표의는 날카물거나 미끄럽고 질서 위험에 있는 음식들은 잘게 잘르고 교사의 관찰 아래 안전하게 제공해 주시기 바랍니다

\* 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 관련된 주의사항 표시

알레르기 유발 식품 표시: ①난류(가공류에 한함) ②우유 ③계란 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦조식물 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳꽃 (꽃가루 알레르기가 있는 영유아의 경우 불려져