

용인세브란스어린이집 2026년 10월 식단

대상 연령: 만0-2세 (모아맘 영양사 면허번호- 153634)

요일						목		금		
날짜						1	열량	단백질	2	열량
오전간식						달걀당근죽①/포도	108.5	3.9	타락죽②/바나나	62.3
점심						백미밥 미역국⑤⑥ 주꾸미볶음⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 비타민나물⑤⑥ 김치⑤⑨	165.2	5.5	잡곡밥 들깨무채국⑤⑥ 한우장조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤⑥ 열갈이나물⑤⑥ 김치⑤⑨	171.5
오후간식						들기름메밀국수③⑤⑥/차	145.6	5.0	소보로빵①②④⑤⑥/우유②	133.0
요일						목		금		
날짜						6	열량	단백질	7	열량
오전간식	대체공휴일					배추죽/샤인머스켓	58.8	1.3	단호죽/배	63.7
점심						잡곡밥 어린이김치찌개⑤⑥⑨ 한우사태찜⑤⑥⑩ 연근참깨소스무침⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 김치⑤⑨	186.9	8.6	*일품요리 간장제육덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 고로케①⑤⑥ 꼬들단무지무침⑤⑥⑩ 김치⑤⑨	185.5
오후간식						찐단호박/우유②	57.4	2.5	햇케이크①②⑤⑥/우유②	105.7
요일						목		금		
날짜						8	열량	단백질	9	열량
오전간식						닭살채소죽⑤/토마토⑩	91.0	3.2	닭살채소죽⑤/토마토⑩	91.0
점심						잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 카레고등어구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	204.4	8.5	잡곡밥 차돌된장찌개⑤⑥⑩ 카레고등어구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤ 김치⑤⑨	204.4
오후간식						크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②	91.0	1.8	크림우동②⑤⑥⑩/요구르트②	91.0
요일						목		금		
날짜						10	열량	단백질	11	열량
오전간식						떠먹는요구르트②/바나나	55.3	1.9	모듬채소죽/샤인머스켓	107.1
점심						잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 안매운 달걀비⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 참나물⑤⑥ 김치⑤⑨	152.6	8.0	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8
오후간식						김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0
요일						목		금		
날짜						12	열량	단백질	13	열량
오전간식						떠먹는요구르트②/바나나	55.3	1.9	모듬채소죽/샤인머스켓	107.1
점심						잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 안매운 달걀비⑤⑥⑩ 새송이버섯나물⑤⑥ 참나물⑤⑥ 김치⑤⑨	152.6	8.0	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫ 코울슬로①⑤ 알배기배추나물⑤⑥ 김치⑤⑨	177.8
오후간식						김가루주먹밥⑤/차	110.6	3.0	찐고구마/우유②	119.0
요일						목		금		
날짜						14	열량	단백질	15	열량
오전간식						한우채소죽⑩/단감	133.0	3.4	청경채죽/감굴	63.0
점심						*일품요리 해물자장밥⑤⑥⑨⑩ 미소된장국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩⑫ 숙주나물⑤⑥ 김치⑤⑨	168.7	7.6	백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0
오후간식						햇도그①②⑤⑥⑩/우유②	144.9	4.8	쌀국수⑩/요구르트②	57.4
요일						목		금		
날짜						16	열량	단백질	17	열량
오전간식						청경채죽/감굴	63.0	1.2	김가루죽/방울토마토⑩	98.7
점심						백미밥 달걀국① 우삼겹볶음⑤⑥⑩ 실곤약채소무침⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 김치⑤⑨	182.0	10.3	잡곡밥 들깨시래기국⑤⑥ 돈수육⑤⑥⑩ 상추쌈+저염쌈장⑤⑥ 무생채 김치⑤⑨	176.4
오후간식						쌀국수⑩/요구르트②	57.4	1.3	완두앙금빵①②⑤⑥/우유②	116.2
요일						목		금		
날짜						18	열량	단백질	19	열량
오전간식						영양닭죽⑤/사과	42.0	1.8	달걀죽①/파인애플	79.1
점심						*일품요리 오므라이스①⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 소시지채소볶음⑤⑥⑩ 토마토마리네이드②⑩ 김치⑤⑨	178.5	6.9	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 코다리조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	214.2
오후간식						찜샌드위치①②⑤⑥/우유②	79.8	2.2	크림스파게티⑤⑥⑩⑫/요구르트②	127.4
요일						목		금		
날짜						20	열량	단백질	21	열량
오전간식						참깨죽/배	160.3	3.7	영양닭죽⑤/사과	42.0
점심						잡곡밥 들기름미역국⑤⑥ 두부김치⑤⑥⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 오이사와무침⑤⑥ 김치⑤⑨	202.3	11.1	잡곡밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 코다리조림⑤⑥ 연두부&양념장⑤⑥ 애호박볶음⑤ 김치⑤⑨	214.2
오후간식						삶은달걀①/식혜	121.8	6.2	찜샌드위치①②⑤⑥/우유②	79.8
요일						목		금		
날짜						22	열량	단백질	23	열량
오전간식						치즈죽②/단감	89.6	2.2	잔멸치죽/배	121.8
점심						*일품요리 곤드레나물밥&양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 새우야채전⑤⑥⑨ 청경채나물⑤⑥ 김치⑤⑨	195.3	6.3	백미밥 달걀탕① 순살등갈비찜⑤⑥⑩ 쥐어채볶음⑤⑥ 치커리유자청무침 김치⑤⑨	232.4
오후간식						프렌치토스트①②⑤⑥/우유②	79.8	3.6	볶음우동⑤⑥/요구르트②	86.1
요일						목		금		
날짜						24	열량	단백질	25	열량
오전간식						흑임자죽/샤인머스켓	125.3	2.9	치즈죽②/단감	89.6
점심						백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 리코타치즈샐러드①②⑤⑥ 고구마순나물⑤⑥ 김치⑤⑨	154.0	5.2	잡곡밥 김치국⑤⑥ 달걀채소찜⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 김치⑤⑨	159.6
오후간식						찐감자/우유②	67.9	3.0	볶음우동⑤⑥/요구르트②	86.1

● 식단안내

1) 연령별 식단 구성 기준

연령	1일 영양섭취기준	
	열량(kcal)	단백질(g)
만 1-2세	900 kcal	20g
만 3-5세	1,400 kcal	25g

2) 학교급식법 제16조 제3항에 따라, 알레르기를 유발할 수 있는 식재료가 사용될 경우 급식 대상 학생들에게 공지 및 표시해야 합니다.
이에 식단표 메뉴명에 통상적인 알레르기 유발식품 번호를 표시하였으며, 제콜마다 알레르기 표시번호가 상이하므로 영양정보를 확인하시어 알레르기 유발식품 번호를 추가 표기하여 안내해 주시기 바랍니다.

세한푸드 OURHOME