

센텀가온어린이집 9월 일반형 식단표

만 1-2세

	『식단 이용시 참고사항』	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식	* 9월 제철음식	요거트	♥자두	콩나물죽⑤⑥	♥사과
점심	과일: 사과, 배, 토마토, 블루베리, 귤, 석류, 포도, 단감/채소: 옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 은행, 늪은행박/해산물: 굴, 게, 고등어, 전복, 대하, 갈치, 광어	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살데리아끼조림⑤⑥⑩⑪ 참나물무침 잘게썰깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥⑤⑥⑦⑧⑨ 미역미소장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 가자미살카레구이⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	*가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.♥	미니한도그①②⑥⑩/우유②	카스테라①②⑥/우유②	양배추치즈전①②⑤⑥	구운달걀①/매실차
열량/단백질	분홍색 : 자연식 메뉴	472/24.4	430.2/16.9	454.3/13.5	399.1/16.4
	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	누룽지죽	닭죽⑤	♥바나나	표고버섯죽	♥복숭아
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썰깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 크림새우②⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국①⑤⑥ 참쌀탕수육⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑩ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑪ 방울토마토양상추샐러드⑫ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 북어묵국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	블루베리잼샌드위치①②⑥/우유②	단팥빵①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	428.7/17.1	473.8/21.4	461.8/15	425/14.6	441.2/17.5
	14(월)	15(화)	16(수) 생일	17(목)	18(금)
오전간식	♥씨없는포도	새우죽⑨	♥사과	참깨죽	♥배
점심	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 숙주맑은국 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 북어미역국⑤⑥ 안매운오삼불고기⑤⑥⑩⑪ 브로콜리깨무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤ 피망감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	늪은행박전⑤⑥	로제스파게티②⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
열량/단백질	456.7/13.9	446.7/18.4	452.9/15.7	472.8/16.4	415.9/12.5
	21(월)	22(화)	23(수)	27(목)	28(금)
오전간식	새송이버섯스프②⑥	참쌀채소죽⑤⑥	♥바나나		
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침 잘게썰깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡채밥⑤⑥ 탕국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치⑨		
오후간식	♥찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	야채도넛빵②⑤⑥/식혜		
열량/단백질	417.4/19	454.1/12.3	481.8/17		
	28(월)	29(화)	30(수)	『식단 이용시 참고사항』	
오전간식	♥배	잔멸치김가루죽	♥단감	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
점심	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 연근조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썰깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 잘게썰배추김치⑨		
오후간식	♥찐단호박/우유②	만두탕수⑤⑥⑩/보리차	마들렌①②⑥/우유②		
열량/단백질	424.7/20.4	458.3/17.7	449/13.6		

쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국산(친환경)	국산(친환경)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기		수산물		
						오징어	고등어	
한우		국산	국산	국산		국산	국내산	
식육·수산물가공품								
참치(1일)			핫도그(1일)			탕수육(9일)		
다량어 : 원양산			돼지 : 국산			돼지 : 국산		

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

센텀가온어린이집 9월 일반형 식단표

만 3-5세

	『식단 이용시 참고사항』	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
오전간식	* 9월 제철음식	요거트	♥자두	콩나물죽⑤⑥	♥사과
점심	과일: 사과, 배, 토마토, 블루베리, 귤, 석류, 포도, 단감/채소: 옥수수, 감자, 고구마, 참나물, 은행, 늪은행박/해산물: 굴, 게, 고등어, 전복, 대하, 갈치, 광어	수수밥 어묵국⑤⑥ 닭가슴살데리야끼조림⑤⑥⑩ 참나물무침 잘게썰깍두기⑨	오징어굴소스볶음밥⑤⑥⑦⑧ 미역미소장국⑤⑥ 두부부침+양념장⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 애호박된장국⑤⑥ 삼겹살파프리카볶음⑤⑩ 오이나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 가자미살카레구이⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	*가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.♥	미니한도그①②⑥⑩/우유②	카스테라①②⑥/우유②	양배추치즈전①②⑤⑥	구운달걀①/매실차
열량/단백질	분홍색 : 자연식 메뉴	674.3/34.8	614.6/24.1	648.9/19.3	656.5/18.8
	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	누룽지죽	닭죽⑤	♥바나나	표고버섯죽	♥복숭아
점심	기장밥 콩가루배춧국⑤⑥ 간장계육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 잘게썰깍두기⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 크림새우②⑨ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 부추달걀국①⑤⑥ 참쌀탕수육⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 조갯살된장찌개⑤⑥⑩ 쇠고기참스테이크⑤⑥⑩⑫ 방울토마토양상추샐러드⑫ 잘게썰깍두기⑨	흑미밥 북어묵국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	블루베리잼샌드위치①②⑥/우유②	단팥빵①②⑥/우유②	미니우동⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	612.4/24.4	676.8/30.6	659.7/21.4	607.1/20.8	643/21.3
	14(월)	15(화)	16(수) 생일	17(목)	18(금)
오전간식	♥씨없는포도	새우죽⑨	♥사과	참깨죽	♥배
점심	차조밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 숙주맑은국 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 북어미역국⑤⑥ 안매운오삼불고기⑤⑥⑩⑫ 브로콜리깨무침⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨	백미밥 만둣국①⑤⑥⑩ 순살고등어구이⑤ 피망감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 김달걀말이①⑤ 느타리버섯볶음⑤⑥ 잘게썰깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/보리차	케이크①②⑤⑥/우유②	늪은행박전⑤⑥	로제스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿
열량/단백질	652.4/19.9	638.1/26.2	634.6/26.8	675.5/23.5	616.2/21.8
	21(월)	22(화)	23(수)	27(목)	28(금)
오전간식	새송이버섯스프②⑥	참쌀채소죽⑤⑥	♥바나나		
점심	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 시금치무침 잘게썰깍두기⑨	차조밥 맑은콩나물국⑤ 생선까스+타르타르소스⑤⑥ 들깨무나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	잡채밥⑤⑥ 탕국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 잘게썰배추김치⑨		
오후간식	♥찐감자/우유②	잔치국수⑤⑥	야채모닝빵②⑤⑥/식혜		
열량/단백질	628.8/28.7	648.7/17.5	618.4/23.4		
	28(월)	29(화)	30(수)	『식단 이용시 참고사항』	
오전간식	♥배	잔멸치김가루죽	♥단감	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
점심	기장밥 참나물된장국⑤⑥ 새우달걀찜①⑨ 연근조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 배추나물 잘게썰깍두기⑨	쇠고기파인애플볶음밥⑤⑥ 감자양파국⑤⑥ 맛살샐러드①⑤⑥⑧ 잘게썰배추김치⑨		
오후간식	♥찐단호박/우유②	만두탕수⑤⑥⑩/보리차	마들렌①②⑥/우유②		
열량/단백질	606.7/29.1	654.8/25.3	641.5/19.4		

쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추		고춧가루	두부	연두부	순두부
국산(친환경)	국산(친환경)	국산	국산		국산	국산	국산	국산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
					오징어	고등어		
한우		국산	국산		국산	국내산		
식육·수산물가공품								
참치(1일)			핫도그(1일)			탕수육(9일)		
다량어 : 원양산			돼지 : 국산			돼지 : 국산		

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.