



9월 사랑채어린이집 식단표(1~2세)



식단 원본 확인

날짜	월 8/31	화 1	수 2	목 3	금 4
오전 간식	얼갈이죽	새우죽⑨	근대죽	부추죽	당근죽
점심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑩ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 감자미역국⑤⑥ 돼지고기찹스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑯⑰ 고사리나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 맑은순두부국⑤⑥ 훈제오리야채볶음 숙주나물무침 깍두기⑨	수수밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은동태탕 안매운마파두부⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 백김치
오후 간식	🍉수박&멸치주먹밥⑤⑥	핫케이크①②⑤⑥&우유②	🍇포도&우유②	치즈스틱②⑤⑥&결명자차	🍉멜론&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	419/15	424/18	395/14	395/14	380/15
날짜	7	8	9	10	11
오전 간식	시리얼⑤⑥&우유②	우영죽	미역죽⑤⑥	야채죽	참깨죽
점심	쌀밥 실파미소장국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 오이무침 깍두기⑨	흑미밥 새우살탕국⑤⑥⑨ 닭고기버터구이②⑮ 호박볶음⑤⑨ 백김치	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 알어묵볶음⑤⑥ 요구르트② 백김치	기장밥 근대된장국⑤⑥ 삼치무조림⑤⑥ 깻순나물볶음 백김치	쌀밥 달걀국① 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침 깍두기⑨
오후 간식	다진유부주먹밥⑤⑥&보리차	🍇찐감자&우유②	🍉바나나&두유⑤	치즈빵①②⑤⑥&우유②	🍏사과&우유②
열량(kcal)/ 단백질(g)	398/15	394/19	421/13	399/15	419/17
날짜	14	15	16	17	18
오전 간식	콩나물죽⑤	크래미죽①⑤⑥⑧	청경채죽	양파스프②⑥ &모닝빵①②⑤⑥	소고기죽⑤⑥⑩
점심	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 파프리카생채⑤⑥ 백김치	차조밥 무칫국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치	쌀밥 맑은호박국⑤⑥ 달걀찜① 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 감자국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 배추당면맑은국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 고구마조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	양배추전①⑤⑥&매실차	🍉바나나&우유②	야채섞음밥⑤&동굴레차	🍇샤인머스켓&우유②	🍉토마토⑫&찐만두⑤⑥⑩
열량(kcal)/ 단백질(g)	372/14	397/14	361/12	413/14	440/16
날짜	21	22	23	24	25
오전 간식	기장야채죽⑤⑥	달걀죽①	고구마죽②		
점심	쌀밥 황태국⑤⑥ 단호박닭갈비⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 참치두부조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기육전①⑤⑥⑩ 조미구운김 백김치		
오후 간식	🍇키위&떠먹는요거트②	🍇굴&잔치국수⑤⑥	쌀떡빵&우유②		
열량(kcal)/ 단백질(g)	425/18	360/13	398/15		
날짜	28	29	30	<알레르기 유발식품> ① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
오전 간식	연근죽	브로콜리죽	파프리카죽		
점심	쌀밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 새우살야채볶음⑤⑥⑨ 감자샐러드①⑤ 백김치	차조밥 안매운순두부찌개①⑤ 메추리알조림①⑤⑥ 배추된장나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 미역국⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후 간식	🍇배&우유②	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	🍇바나나&우유②		
열량(kcal)/ 단백질(g)	395/16	409/16	382/15		

원산지 표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기	산
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 중국산	국내산	국내산	국내산	■ 한우 □ 젖소 육우	미국, 호주산 뉴질랜드산	국내산	국내산		
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(훈제오리, 돈가스 등)				
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복	새우	돼지고기	닭고기	소고기	오리고기					
국내산 노르웨이산	러시아산	국내산, 원양산	러시아산 원양산	국내산	베트남산 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산, 외국산	국내산						

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)

★ 질식사 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.