2021년 10월 식단표

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜	생일식단				1(금) 546kcal	2(토) 518kcal
오전간식	과일				시리얼/우유	미숫가루/우유
점심	백미밥 소고기미역국 돈까스*소스 그린샐러드 배추김치				잡곡밥 콩나물국 소불고기 부추무침 배추김치	게살볶음밥 팽이장국 후식과일 배추김치
오후간식	생일케이크/우유				떡/차	
날짜	4(월) 543kcal	5(화) 551kcal	6(수) 566kcal	7(목) 558kcal	8(금) 557kcal	9(토) 514kcal
오전간식	과일/우유	파프리카죽	견과류/떠먹는요구르트	과일/우유	미숫가루/우유	시리얼/우유
점심	잡곡밥 순두부맑은국 삼치레몬구이 브로콜리깨소스무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 치즈달걀찜 버섯잡채 배추김치	<국 없는날> 짜장밥 레몬탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살맑은국 찜닭 미나리무침 배추김치	잡곡밥 소고기배춧국 두부조림 고구마순나물 깍두기	파인애플볶음밥 달걀파국 후식과일 배추김치
오후간식	유부초밥	빵/우유	찐고구마/우유	잔치국수	떡/차	
날짜	11(월) 557kcal	12(화) 547kcal	13(수) 559kcal	14(목) 551kcal	15(금) 551kcal	16(토)524kcal
오전간식	과일/우유	브로콜리스프	채소스틱/치즈	과일/우유	시리얼/우유	미숫가루/우유
점심	잡곡밥 유부맑은국 소고기우엉볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯맑은국 고등어데리야끼구이 숙주나물 배추김치	<국 없는날> 무밥*양념장 순살닭갈비 치커리무침 배추김치	잡곡밥 부추맑은국 돼지고기수육 모듬쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 달걀말이 쫄면채소무침 배추김치	왕만둣국 추가밥½ 후식과일 배추김치
오후간식	김가루주먹밥	빵/우유	찐감자/우유	메밀전병	떡/차	
날짜	18(월) 548kcal	19(화) 550kcal	20(수) 559kcal	21(목) 554kcal	22(금) 558kcal	23(토)518kcal
오전간식	과일/우유	버섯죽	견과류/떠먹는요구르트	과일/우유	미숫가루/우유	시리얼/우유
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국 두부부침*양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 소고기떡조림 시래기나물 배추김치	<국 없는날> 오징어덮밥 스크램블에그 오이무침 배추김치	잡곡밥 실파무채국 안매운닭볶음탕 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 옥수수스프 함박스테이크 브로콜리샐러드 배추김치	오므라이스 미소장국 후식과일 배추김치
오후간식	채소주먹밥	빵/우유	찐단호박/우유	볶음우동	떡/차	
날짜	25(월) 554kcal	26(화) 548kcal	27(수) 551kcal	28(목) 558kcal	29(금) 554kcal	30(토)523kcal
오전간식	과일/우유	당근죽	채소스틱/치즈	과일/우유	시리얼/우유	미숫가루/우유
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알볶음 연근깨소스무침 배추김치	잡곡밥 건새우맑은국 두부강정 가지나물 배추김치	<국 없는날> 마늘종볶음밥 미트볼카레조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 동태살전 방풍나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭살데리야끼구이 근대된장나물 배추김치	쇠고기덮밥 달걀파국 후식과일 배추김치
오후간식	베이컨주먹밥	빵/우유	찐고구마/우유	비빔국수	떡/차	

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

★원산지표시항목 : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스 돼지고기국내산)

원산지표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)	콩 (두부,콩비지류)	김치		소고기			돼지고기	산	수산물	오징어	산	수산 및 식육가공품
			배추	고춧가루	한우	육우	젖소	닭고기	산		동태살	산	ex)돈까스(돼지고기_국내산)
	산	산	산	산	산	산	산				고등어	산	참치(다랑어_OOO산)



2021년 10월 식단표 <주2회 국없는 날>

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CEN

날짜	생일식단				1(금) 545kcal	2(토) 518kcal
오전간식	과일				시리얼/우유	미숫가루/우유
점심	백미밥 소고기미역국 돈까스*소스 그린샐러드 배추김치				<국 없는날> 콩나물밥*양념장 소불고기 부추무침 배추김치	게살볶음밥 팽이장국 후식과일 배추김치
오후간식	생일케이크/우유				떡/차	
날짜	4(월) 543kcal	5(화) 551kcal	6(수) 566kcal	7(목) 558kcal	8(금) 561kcal	9(토) 514kcal
오전간식	과일/우유	파프리카죽	견과류떠먹는요구르트	과일/우유	미숫가루/우유	시리얼/우유
점심	잡곡밥 순두부맑은국 삼치레몬구이 브로콜리깨소스무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 치즈달걀찜 버섯잡채 배추김치	<국 없는날> 짜장밥 레몬탕수육 단무지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살맑은국 찜닭 미나리무침 배추김치	<국 없는날> 소고기채소비빔밥 두부조림 고구마순나물 깍두기	파인애플볶음밥 달걀파국 후식과일 배추김치
오후간식	유부초밥	빵/우유	찐고구마/우유	잔치국수	떡/차	
날짜	11(월) 557kcal	12(화) 547kcal	13(수) 559kcal	14(목) 551kcal	15(금) 560kcal	16(토)524kcal
오전간식	과일/우유	브로콜리스프	채소스틱/치즈	과일/우유	시리얼/우유	미숫가루/우유
점심	잡곡밥 유부맑은국 소고기우엉볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯맑은국 고등어데리야끼구이 숙주나물 배추김치	<국 없는날> 무밥*양념장 순살닭갈비 치커리무침 배추김치	잡곡밥 부추맑은국 돼지고기수육 모듬쌈*쌈장 배추김치	<국 없는날> 강된장덮밥 달걀말이 쫄면채소무침 배추김치	왕만둣국 추가밥½ 후식과일 배추김치
오후간식	김가루주먹밥	빵/우유	찐감자/우유	메밀전병	떡/차	
날짜	18(월) 548kcal	19(화) 550kcal	20(수) 559kcal	21(목) 554kcal	22(금) 567kcal	23(토)518kcal
오전간식	과일/우유	버섯죽	견과류떠먹는요구르트	과일/우유	미숫가루/우유	시리얼/우유
점심	잡곡밥 쑥갓어묵국 두부부침*양념장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박맑은국 소고기떡조림 시래기나물 배추김치	<국 없는날> 오징어덮밥 스크램블에그 오이무침 배추김치	잡곡밥 실파무채국 안매운닭볶음탕 깻잎나물 배추김치	<국 없는날> 옥수수채소볶음밥 함박스테이크 브로콜리샐러드 배추김치	오므라이스 미소장국 후식과일 배추김치
오후간식	채소주먹밥	빵/우유	찐단호박/우유	볶음우동	떡/차	
날짜	25(월) 554kcal	26(화) 548kcal	27(수) 551kcal	28(목) 558kcal	29(금) 563kcal	30(토)523kcal
오전간식	과일/우유	당근죽	채소스틱/치즈	과일/우유	시리얼/우유	미숫가루/우유
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 메추리알볶음 연근깨소스무침 배추김치	잡곡밥 건새우맑은국 두부강정 가지나물 배추김치	<국 없는날> 마늘종볶음밥 미트볼카레조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 동태살전 방풍나물 배추김치	<국 없는날> 무밥*양념장 닭살데리야끼구이 근대된장나물 배추김치	쇠고기덮밥 달걀파국 후식과일 배추김치
오후간식	베이컨주먹밥	빵/우유	찐고구마/우유	비빔국수	떡/차	

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

★원산지표시항목 : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 굉어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스 돼지고기국내산)

원산지표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)	콩 (두부,콩비지류)	김치		소고기			돼지고기	산	수산물	오징어	산	수산 및 식육가공품
			배추	고춧가루	한우	육우	젖소	닭고기	산		동태살	산	ex)돈까스(돼지고기_국내산
	산	산	산	산	산	산	산				고등어	산	참치(다랑어_000산)



2021년 10월 시간연장형 식단표

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜									1(금)	
열량									414kcal	464kcal
저녁									백미밥 실파어묵국 돈사태찜 비름나물 배추김치	
저녁간식									과일	
날짜	4(월)		5(화)		6(수)		7(목)		8(금)	
열량	409kcal	459kcal	413kcal	473kcal	392kcal	442kcal	392kcal	442kcal	396kcal	446kcal
저녁	소고기비빔밥 실파맑은국 도토리묵무침 배추김치		백미밥 양배추된장국 닭살구이 미역초무침 배추김치		백미밥 맑은육개장 두부구이*양념장 얼갈이나물 깍두기		백미밥 아욱된장국 돼지고기완자전 도라지나물 배추김치		잡곡밥 무채맑은국 오징어볶음 오이무침 배추김치	
저녁간식	치즈		우유		과일		치즈		과일	
날짜	11(월)		12(화)		13(수)		14(목)		15(금)	
열량	394kcal	444kcal	406kcal	466kcal	394kcal	444kcal	398kcal	448kcal	402kcal	452kcal
저녁	백미밥 실파장국 치킨커틀릿*소스 마카로니샐러드 배추김치		잡곡밥 배추맑은국 달걀장조림 가지나물 깍두기		백미밥 근대된장국 두부스테이크 방풍나물 배추김치		잡곡밥 콩나물국 동태살조림 미나리나물 배추김치		백미밥 다시마양파국 소불고기 상추무침 배추김치	
저녁간식	치즈		우유		과일		치즈		과일	
날짜	18(월)		19(화)		20(수)		21(목)		22(금)	
열량	409kcal	459kcal	407kcal	467kcal	393kcal	443kcal	398kcal	448kcal	393kcal	443kcal
저녁	백미밥 감자양파국 삼치유자청구이 마늘종볶음 배추김치		잡곡밥 들깨수제비국 훈제오리볶음 쌈무 배추김치		백미밥 취나물된장국 돼지목살구이 숙주나물 배추김치		잡곡밥 달걀파국 주꾸미볶음 청경채나물 깍두기		백미밥 팽이맑은국 두부두루치기 구이김 배추김치	
저녁간식	치즈		우유		과일		치즈		과일	
날짜	25(월)		26(화)		27(수)		28(목)		29(금)	
열량	405kcal	455kcal	402kcal	462kcal	399kcal	449kcal	397kcal	447kcal	399kcal	449kcal
저녁	백미밥 쑥갓맑은국 소고기장조림 감자채볶음 배추김치		잡곡밥 콩비지국 달걀말이 치커리무침 배추김치		백미밥 미역국 안동찜닭 청포묵무침 배추김치		잡곡밥 유부맑은국 돼지불고기 시금치나물 배추김치		백미밥 오징어맑은국 연두부*양념장 파프리카무침 배추김치	
저녁간식	치즈		우유		과일		치즈		과일	

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

★원산지표시항목 : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 굉어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스 돼지고기국내산)

원산지표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)	콩 (두부,콩비지류)	김치		소고기			돼지고기	산	수산물	동태살	산	수산 및 식육가공품
			배추	고춧가루	한우	육우	젖소	닭고기	산		오징어	산	
	산	산	산	산	산	산	산	오리고기	산		주꾸미	산	ex)돈까스(돼지고기_국내산) 참치(다랑어_OOO산)



2021년 10월 이유식 식단표

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

날짜											1(금)		2(토)
열량											350kacl	465kacl	319kacl
오전간식											부추죽		단호박죽
점심											소고기콩나물진밥		두부채소진밥
오후간식											당근죽		
저녁											달걀노른자양파진밥		

날짜	4(월)		5(화)		6(수)		7(목)		8(금)		9(토)
열량	346kacl	458kacl	365kacl	357kacl	362kacl	443kacl	341kacl	450kacl	347kacl	465kacl	323kacl
오전간식	사과으깸		파프리카죽		바나나으깸		배으깸		배추죽		고구마죽
점심	두부브로콜리진밥		달걀노른자시금치진밥		소고기애호박진밥		닭살미나리진밥		소고기당근진밥		달걀노른자채소진밥
오후간식	타락죽		양배추죽		고구마으깸		양파죽		무죽		
저녁	소고기당근진밥		닭살미역진밥		두부얼갈이진밥		달걀노른자야욱진밥		잔멸치오이진밥		

날짜	11(월)		12(화)		13(수)		14(목)		15(금)		16(토)
열량	385kacl	467kacl	356kacl	467kacl	364kacl	447kacl	361kacl	486kacl	367kacl	467kacl	317kacl
오전간식	배으깸		브로콜리스프		사과으깸		바나나으깸		타락죽		감자죽
점심	소고기우엉진밥		생선살숙주진밥		닭살무진밥		소고기부추진밥		달걀노른자감자진밥		잔멸치채소진밥
오후간식	참깨죽		버섯죽		감자으깸		콩나물죽		당근죽		
저녁	닭살양배추진밥		달걀노른자카지진밥		두부근대진밥		생선살미나리진밥		소고기양파진밥		

날짜	18(월)		19(화)		20(수)		21(목)		22(금)		23(토)
열량	371kacl	453kacl	353kacl	472kacl	351kacl	442kacl	360kacl	451kacl	361kacl	449kacl	321kacl
오전간식	바나나으깸		버섯죽		배으깸		사과으깸		옥수수스프		단호박죽
점심	두부쑥갓진밥		소고기애호박진밥		달걀노른자오이진밥		닭살깻잎진밥		소고기브로콜리진밥		달걀노른자채소진밥
오후간식	시금치죽		들깨채소죽		단호박으깸		흑임자죽		팽이버섯죽		
저녁	생선살마늘종진밥		닭살감자진밥		두부숙주진밥		달걀노른자청경채진밥		두부양파진밥		

날짜	25(월)		26(화)		27(수)		28(목)		29(금)		30(토)
열량	386kacl	459kacl	367kacl	459kacl	367kacl	482kacl	352kacl	461kacl	342kacl	463kacl	325kacl
오전간식	사과으깸		당근죽		바나나으깸		배으깸		들깨무죽		고구마죽
점심	달걀노른자얼갈이진밥		두부가지진밥		소고기마늘종진밥		생선살열무진밥		닭살근대진밥		소고기채소진밥
오후간식	연근죽		양배추죽		고구마으깸		양파죽		김채소죽		
저녁	소고기쑥갓진밥		달걀노른자양파진밥		닭살미역진밥		두부시금치진밥		생선살파프리카진밥		

* 알레르기 유발식품 안내 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.>

★원산지표시항목 : - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 ※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스 돼지고기 국내산)

원산지표시	쌀 및 죽 (누룽지포함)	콩 (두부,콩비지류)	닭고기	소고기			수산물	
				한우	육우	젖소	흰살생선( )	흰살생선( )
	산	산	산	산	산	산	산	산

2021 식단 제공 안내사항

광진구보건소 GWANGJIN-GU PUBLIC HEALTH CENTER

식단작성기준	1. 「2020 한국인영양섭취기준」에 따름 ▶ 유아식단 : 만 3~5세 1일 에너지 1,400kcal 기준 - 식단표 열량표기 : 간식(오전/오후)+점심(1회) = 500 ~ 600kcal ▶ 이유식 : 6개월 ~ 12개월 월령별 허용식품에 따른 이유식 식단 편성 - 식단표 열량표기 : 간식(오전/오후)+점심(1회) = 300 ~ 400kcal 미만 간식(오전/오후)+점심(1회)+저녁(1회) = 400kcal ~ 500kcal 미만 - 이유식 조리 시 설탕, 소금 등 조미료 사용을 하지 않는 것이 원칙 2. 간식 구성 - 자연식품(제철과일, 채소스틱, 찌거나 삶은 식품) : 주3회 이상 편성 - 오전간식 중 주 1회 이상 죽이나 스프 제공 - 주 3회 이상 우유 및 유제품 제공 3. 생일식단 제공
영양정보제공	- 이달의 주제 : 요즘 뜨는 건강기능식품, 프리바이오틱스
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 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 <아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함>
원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양(염소)고기, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건제품 제외), 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 아귀, 주꾸미 *※ 식육가공품, 수산물가공품 포함(ex: 돈까스_돼지고기 국내산, 어묵_명태살 수입산)*

☆ 식단 변경 가능한 대체식품 ☆

구 분		변경 가능한 대체 식품군
밥		완두콩밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등등.. * 잡곡의 종류는 어린이집에서 구매 가능한 것으로 사용하셔도 됩니다.
단 백 질 찬		* 단백질 찬은 같은 류의 단백질 찬으로 사용하셔야 합니다. ex) 육류=육류, 어류=어류, 알류 및 콩류=알류 및 콩류 로 변경하여 사용 가능합니다. **※ 다른 류의 단백질 찬으로 바꾸어 사용하시는 것을 금지합니다.**
	육 류	제육볶음, 불고기, 돼지고기(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림)
	어 류	임연수조림(구이), 뱅어포구이(튀김), 병어조림, 갈치조림(구이), 고등어조림(구이), 주꾸미볶음, 오징어볶음, 멸치볶음
	알류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이)
김 치		배추김치, 깍두기, 알타리, 겉절이, 열무김치, 백김치 등