

< 10월 급 · 간식표 >

작성자 : 영양사 황은서

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1/생일축하회	2
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 배려 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전 간식과 중식을 합산해 계산했습니다.			1/생일축하회	2
1-2세				전감자/우유②⑤	울무죽
3-5세				흰쌀밥 미역국⑤ 한우당면볶음⑤⑥ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 맑은근대국⑤ 돈육짜장볶음②⑤⑥⑨⑫⑬ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기
오후간식 1				298/13	354/15
열량/단백질				408/18	522/23
				토마토베이컨리조토⑤⑥⑨⑫	카스테라①②⑤⑥/우유②⑤
				167/6	196/5
오전간식	5	6	7	8	9
점심	가천절 	부추된장국⑤	떠먹는요플레②/사과	밤죽	한글날 
1-2세		잡곡밥 쫄갓머묵국⑤⑥ 소고기갓잎볶음⑤⑥⑩ 머위대나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 우렁이된장국⑤⑩ 혈령이수육⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기	기장밥 안매운육개장⑤⑩ 시래기순살찜닭⑤⑥⑩ 비타민나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	
3-5세		284/12	416/17	306/12	
오후간식 1		413/17	566/26	439/17	
열량/단백질		시금치프리카타①⑤/우유②⑤/당근스틱	새우볶음밥⑤⑥⑨	갈비만두②⑤⑥⑩⑬/우유②⑤/파인애플	
		127/7	171/6	213/7	
오전간식	12	13/3-4세현장합습	14/5세줄업여행	15	16
점심	찐고구마/우유②⑤	가지호박죽	들깨죽	스크램블에그①⑤/우유②⑤	채소죽
1-2세	클로렐라참쌀밥 몽글달걀탕①⑤ 돈육백김치볶음⑤⑥⑩ 새송이버섯구이⑤⑥ 깍두기/백깍두기	기장밥 취나물된장국⑤ 코다리조림⑤⑥ 쫄갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	조각서리태밥⑤ 청경채맑은국⑤ 훈제오리숙주볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	차조밥 팽이버섯된장국⑤ 닭다리살피망조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기/백깍두기	보리밥 소고기탕국⑤⑥ 간장두부조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치
3-5세	352/14	243/13	404/19	344/18	310/17
오후간식 1	465/19	357/18	597/28	459/23	471/26
열량/단백질	삼색수제비⑤⑥	연유옥수수전②⑤⑥/오렌지	겉겹이밀크롤인①②⑤⑥⑩/우유②⑤	까르보나라파스타②⑤⑥⑩⑬⑭⑮	김말이튀김⑤⑥⑩/배
	116/4	179/3	193/7	181/5	156/3
오전간식	19	20	21	22	23
점심	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬/조각빵⑥	미역죽	단호박찜/우유②⑤	참기름콩나물죽	어린이연두부⑤/양념장⑤⑥
1-2세	수수밥 황태감자국⑤ 닭다리살오븐구이⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기/백깍두기	홍국참쌀밥 콩가루배춧국⑤ 함박스테이크⑤⑥⑩⑬/소스⑤⑫⑭ 에그샐러드①⑤⑥ 깍두기/백깍두기	잡곡밥 순살감자탕⑤⑩ 임연수조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	강황참쌀밥 오징어묵국⑤⑩ 돈육마늘쫄볶음⑤⑥⑩ 치커리유자청무침⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	흑미밥 얼갈이된장국⑤ 소불고기⑤⑥⑩ 파프리카버섯볶음⑤⑥ 깍두기/백깍두기
3-5세	260/12	327/13	335/18	358/20	290/12
오후간식 1	380/18	480/19	464/25	524/28	427/18
열량/단백질	고구마맛탕⑤/우유②⑤	고기국수⑤⑥⑩⑬/오이스틱	소고기된장비빔밥⑤⑥⑩	복주머니딴섬②⑤⑥⑩⑬/골드키위	부드러운치즈케익①②⑤⑥/우유②⑤
	238/4	163/4	271/5	202/6	287/9
오전간식	26	27	28	29	30
점심	표고버섯죽	크림스프②⑤⑥⑩/조각빵⑥	달걀참깨죽①	오곡미숫가루우유②⑤⑥/바나나	단호박죽
1-2세	차조밥 아욱된장국⑤ 생선까스②⑤⑥/타르타르소스①②⑤ 단무지오이무침 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	수수밥 들깨무채국⑤ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치	현미밥 바지락된장국⑤⑩ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 곰심채볶음⑤⑥ 깍두기/백깍두기	잡곡밥 감자양파국⑤ 오삼불고기⑤⑥⑩⑬ 김자반 깍두기/백깍두기	흰쌀밥 돈육영양카레②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 채소달걀찜①⑤⑥ 노타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫/백김치
3-5세	357/11	316/9	294/12	322/14	350/9
오후간식 1	504/16	465/13	425/17	436/20	515/13
열량/단백질	유부호박섞음밥⑤⑥/파프리카스틱	알감자버터구이②/우유②⑤	미나리전⑤⑥/감굴	잔치국수⑤⑥	우유스티크브레드①②⑤⑥/우유②⑤
	153/4	157/5	135/7	100/4	237/5
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔				
원산지표시	소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(백미, 찰쌀, 누룽지, 흑미, 현미, 기장, 수수, 차조, 보리, 강황쌀, 홍국쌀, 클로렐라쌀):국내산, 배추김치:배추-국내산/고춧가루-국내산, 두부/조각서리태:국내산, 멸치:국내산, 어육:연육(외국산), 오징어:원양산, 참치:가다랑어(원양산), 생선까스:대구(네덜란드산), 코다리:러시아산, 임연수:미국산, 가지미:미국산, 황태:러시아산, 우렁이:국내산, 바지락:국내산, 새우:국내산, 베이컨:돈육(국산), 갈비만두:돈육(국산), 복주머니딴섬:돈육(국산), 함박스테이크:돈육(국산), 닭고기(국산)				