

10월 식단표(0~2세)

식단작성자 : 영양사 김지우

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일	10월 05일	10월 06일
오전간식	사골떡국(10)	늪은호박죽				
점심	현미밥 돈육숙주국(10) 누루강성*안매운칠리소스 (5.6.12) 치커리유자청무침 섬박지(9)	참살밥 조갯살미역국(18) 갈비찜(10) 한식잡채(5.6.10) 배추김치(9)				
오후간식	토마토달걀볶음(1.12)	마들렌 (1.2.5.6) 우유(2)				
열량/단백질	381/16	412/13				
저녁	백미밥 애호박된장국 닭강타볶음(16) 참나물무침 백김치(9)	백미밥 계란국(1) 돈육장조림(1.10) 아욱무침 백김치(9)				
날짜	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	10월 11일	10월 12일
오전간식	아채스틱 미숫가루(5.6)	아욱장죽(5)				
점심	혼합잡곡밥 모듬버섯맑은국 어묵오징어볶음(5.6.17) 콩나물부추무침 백김치(9)	강황밥 돈육김치찌개(9.10) 쇠고기채소볶음(16) 가지볶음 백김치(9)				
오후간식	매밀전병(2.3.5.6.10.16) 옥수수엄차	참치콘마요도넛빵 (1.2.5.6) 우유(2)/한글과자(6)				
열량/단백질	377/19	415/18	440/16			
저녁	백미밥 무채국 제육볶음(10) 호박나물 백김치(9)	백미밥 유부장국(5.6) 단호박오리조림 맛살버섯볶음 백김치(9)	백미밥 북어국 레몬염연수구이 도토리묵상추무침 백김치(9)			
날짜	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
오전간식	소고기야채죽(16)	오징어우죽(17)	도토리묵국	밤죽		
점심	녹두밥 유부장국(5.6) 뼈없는닭도리탕(15) 취나물무침 백김치(9)	클로렐라쌀밥 해물된장국(8.18) 쇠고기야채말이찜(16) 고사리나물 백김치(9)	차조밥 어린이감자탕(10) 온두부*양념장(5) 근대나물무침 백김치(9)	기장밥 물만두국(1.5.6.10.16) 부추오리볶음 명엽채볶음 백김치(9)	완두콩밥 시금치장국(5) 삼치무조림 꽃맛샐러드(1.5) 백김치(9)	도마토시세채볶음 (1.10.12) 부추들깨국 비트채소볶음 (5.6.10.15.16) 배추김치(9)
오후간식	로투스크루와상(1.5.6) 우유(2)	휴게소알감자구이(2) 감골	알리오올리오파스타(6.18)	수제야채튀김(1.5.6) 달콤한 유자차	오가닉씨리얼 우유(2)	
열량/단백질	440/20	396/18	480/14	394/15	396/15	
저녁	백미밥 오징어국(17) 돈육쪽창(5.6.12.13.18) 숙주나물 백김치(9)	백미밥 김치국(9) 치즈달걀말이(1.2.6) 미역실곤약무침 백김치(9)	백미밥 시래기국 흰살생선전(1.5.6) 취어채볶음 백김치(9)	백미밥 무채장국 떡갈비파두이(5.6.10.15.16) 카르세샐러드 (2.12) 백김치(9)	백미밥 감자국 팽이버섯소불고기(16) 반달우삼 백김치(9)	
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	흑임자죽	자연나물죽	대구살애호박죽	장국죽(16)	파프리카스틱 미숫가루(5.6)	흰살생선당근죽
점심	흑미밥 순두부백탕(5) 돈육사태찜(10) 삼색묵무침 백김치(9)	홍국참살밥 김치콩나물국(9) 갈치구이 어슷우영조림 백김치(9)	영아-송늪 하이라이스 (2.5.6.12.15.16.18) 달걀후라이(1) 수제고로케(1.5.6) 양배추샐러드 *아일랜드드레싱(1.5.12) 백김치(9)	보리밥 황태우국 돈민찌파두부(5.10) 참나물무침 백김치(9)	김밥볶음밥(1.10.13.16) 우동맛국(5.6.7) 옥수수계란찜(1) 야채졸면무침(6) 백김치(9)	돈육갯잎볶음밥(10) 양배추당면국 불어묵조림(5.6) 배추김치(9)
오후간식	구운고구마 우유(2)	칼비빔면(5.6)	배 요거트(2)	부추전(6)	치킨랩샌드위치(1.5.6.15) 우유(2)	
열량/단백질	397/15	358/21	486/16	397/15	386/14	
저녁	백미밥 배추국 궁중닭볶음(16) 비름나물무침 백김치(9)	백미밥 미역장국 소민찌매추리알조림(1.16) 시금치무침 백김치(9)	백미밥 두부김치국(5.9) 데리야끼돈불고기(10) 유자무생채 백김치(9)	백미밥 감자양파국 쭈꾸미새우볶음(9) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6) 백김치(9)	백미밥 미역이부대찌개 (2.5.6.10.15.16) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.16) 고시래기무침 백김치(9)	
날짜	10월 25일	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	새우살가죽죽(9)	양송이스프(2.5.6.16) 스틱식빵(1.2.5.6)	맛살당근죽(1.5.6)	돈육얼갈이된장죽(5.10)	영양닭죽(16)	꿀배당근죽
점심	블루베리쌀밥 양배추된장국(5) 오리불고기 새콤한오이무침 백김치(9)	병아리콩밥 어린이육개장(16) 돈육피망볶음(10) 청경채나물 백김치(9)	토마토참살밥 청국장찌개(5) 안동찜닭(15) 검정깨진미채무침 백김치(9)	기장밥 맑은감자국 차돌박이알배추볶음(9.16) 무나물 백김치(9)	수수밥 김치어묵국(9) 오징어당면볶음(17) 연근사과흑임자무침 백김치(9)	메밀은소바(3) 미니밥 새우까스&샐러드 (1.2.5.6.9) 배추김치(9)
오후간식	비빔만두(5.6.10) 수제 바나나우유(2)	간장비빔국수(5.6)	수제사과만쥬(1.2.5.6) 우유(2)	라구수제비볶음 (1.2.5.6.12.15.16)	할로윈스마일김자 매실음료	
열량/단백질	398/16	352/16	434/13	389/12	459/20	
저녁	백미밥 새우맑은국(9) 소세지야채볶음(5.6.15.16) 너티버섯나물 백김치(9)	백미밥 순두부국(5) 한우장독떡(16) 오이무침 백김치(9)	백미밥 김치찌개(9) 갈치구이 어묵볶음(5.6) 백김치(9)	백미밥 콩비지국(5) 새우살브로콜리볶음(9) 배추나물 백김치(9)	백미밥 애호박맑은탕 바삭불고기(10) 김자반 백김치(9)	
쌀(밥, 죽, 누룽지) 콩 콩 국산 분쇄가공품 국산 쌀 두부 국산 소시지류 국산 쇠고기 배추김치/백김치 국산 행류 국산 돼지고기 국산 리시야산 달고기 오리고기 국산 국산 국산 혼제오리 국산 미국산 조미견여포 여육가공품 국산 외국산 외국산						
분쇄가공품 소시지류 배이컨류 국산 행류 국산 명태(동태, 황태, 북어, 대구, 코다리) 국산 용량, 오징어, 삼치, 잔멸치 국산 전미채 국산 일명수, 가미미, 낙지, 새우, 후쿠미 국산 참치(다량) 국산						

해양수산부예그리나어린이집

10월 식단표(3~5세)

식단작성자 : 영양사 김지우

구분	월	화	수	목	금	토	
날짜	[알레르기 유발식품 19종] ① 난류 ② 우유 및 유제품 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돈육 ⑪ 콩속야 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 소고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣			10월 01일	10월 02일	10월 03일	
오전간식				사골떡국(10)	늑은호박죽		
점심	▶ 메뉴에 따라 메뉴명은 같으나 조리법 등이 다르게 제공될 수 있습니다. ▶ 계획된 급식메뉴는 계절적 요인이나 공급상태에 따라 변경 될 수 있으며 제철식품을 이용하여 식단을 제공하고있습니다. ▶ 본 원에서는 식품알레르기 질환을 가진 영유아를 확인하고 유발식품 사용시에는 대체식품을 제공합니 다. ▶ 본 원은 영유아의 건강한 식생활을 위한 방침으로 국의 영도는 0.5미만을 유지하며 매월 2회 '국없는 날'을 운영하고 있습니다.		현미밥 돈육숙주국(10) 두부강정*안매운칠리소스 (5.6.12) 치커리유자청무침 섞박지(9)	참살밥 조갯살미역국(18) 갈비찜(10) 한식잡채(5.6.10) 배추김치(9)			
오후간식	아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.		토마토달걀볶음(1.12)	물두메디지스케이크 (1.2.5.6) 우유(2) 737/26			
열량/단백질			580/15				
저녁			백미밥 애호박된장국 닭감자볶음(16) 참나물무침 배추김치(9)	백미밥 계란국(1) 돈육장조림(1.10) 아욱무침 배추김치(9)			
날짜	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	
오전간식		순두부브로콜리죽(5)	야채스틱 미숫가루(5.6)	아욱장죽(5)		애호박감자죽	
점심		혼합잡곡밥 모듬버섯맑은국 어묵오징어볶음(5.6.17) 콩나물부추무침 각두기(9) 메밀전병(2.3.5.6.10.16) 옥수수겉자 675/25	영아-충돌 최고기부머뎃*양념장 (16) 고등어카레구이(7) 단배추나물 조미김구이 배추김치(9) 참치콘마요보쌈 (1.2.5.6) 762/25	강황밥 돈육김치찌개(9.10) 쇠고기채소볶음(16) 가지볶음 배추김치(9) 모듬과일 우유(2)/한글과자(6) 677/30		백미밥 미니칼국수(6) 고로케*깨찰(1.5.6.12) 배추김치(9) *** ***	
오후간식							
열량/단백질							
저녁			백미밥 무춧국 제육볶음(10) 호박나물 배추김치(9)	백미밥 유부장국(5.6) 단호박오리조림 맛살버섯볶음 배추김치(9)		백미밥 북어국 래몬임연수구이 도토리묵상추무침 배추김치(9)	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	
오전간식	옥수수크림스프(2.5.6.16) 모닝빵(1.2.5.6)	소고기야채죽(16)	오징어무죽(17)	도토리묵국	밤죽	옥수수식편(1.2.5.6) 유산균음료(2)	
점심	녹두밥 유부장국(5.6) 빼빼는달도리탕(15) 취나물무침 얼무김치(9)	클로렐라쌀밥 해물된장국(8.18) 쇠고기야채말이찜(16) 고사리나물 각두기(9)	차조밥 어린이감자탕(10) 온두부*양념장(5) 근대나물무침 배추김치(9)	기장밥 물만두국(1.5.6.10.16) 부추오리볶음 명엽채볶음 섞박지(9) 나박김치(9)	완두콩밥 시금치장국(5) 삼치무조림 꽃맛살샐러드(1.5) 나박김치(9)	도마토지스세복냉면 (1.10.12) 부추들깨국 미트볼채소볶음 (5.6.10.15.16) 배추김치	
오후간식	로투스크루와장(1.5.6) 우유(2)	휴게소알감자구이(2) 감골	알리오올리오파스타(6.18)	수제야채튀김(1.5.6) 달콤한 유자차	오가닉씨리얼 우유(2)	***	
열량/단백질	658/26	606/22	605/21	696/25	610/25		
저녁	백미밥 오징어국(17) 돈육족판(5.6.12.13.18) 숙주나물 배추김치(9)	백미밥 김치국(9) 치즈달걀말이(1.2.6) 미역실곤약무침 배추김치(9)	백미밥 시래기국 흰살생선전(1.5.6) 쥐어채볶음 배추김치(9)	백미밥 무채장국 떡갈비따따뚜이(5.6.10.15.16) 카페라체샐러드 (2.12) 배추김치(9)	백미밥 감자국 팽이버섯소불고기(16) 반달무침 배추김치(9)	***	
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	
오전간식	흑임자죽	자연나물죽	대구살애호박죽	장국죽(16)	파프리카스틱 미숫가루(5.6)	흰살생선당근죽	
점심	흑미밥 순두부백탕(5) 돈육사태찜(10) 삼색묵무침 배추김치(9)	홍국찰살밥 김치콩나물국(9) 갈치구이 어수어영조림 각두기(9)	영아-충돌 하이라이스 (2.5.6.12.15.16.18) 달걀후라이(1) 수제고로케(1.5.6) 양배추샐러드 *아일랜드드레스(1.5.12) 배추김치(9)	보리밥 황태무국 돈민찌파마두부(5.10) 참나물무침 배추김치(9) 여추전(6)	김밥볶음밥(1.10.13.16) 우동맛국(5.6.7) 옥수수계란찜(1) 야채졸면무침(6) 배추김치(9)	돈육깁빔볶음밥(10) 양배추당면국 불어묵조림(5.6) 배추김치(9)	
오후간식	구운고구마 우유(2)	칼비범면(5.6)	배 요거트(2)		치킨헵센드위치(1.5.6.15) 우유(2)	***	
열량/단백질	653/26	677/30	737/26	655/22	676/25		
저녁	백미밥 배추국 궁중닭볶이(16) 비름나물무침 배추김치(9)	백미밥 미역장국 소면찌매추리알조림(1.16) 시금치무침 배추김치(9)	백미밥 두부김치국(5.9) 데리아끼돈불고기(10) 유자무생채 배추김치(9)	백미밥 감자양파국 쭈꾸미새우볶음(9) 미역줄기맛살볶음 (1.5.6) 배추김치(9)	백미밥 어린부대찌개 (2.5.6.10.15.16) 동그랑땡전(1.2.5.6.10.16) 고시래기무침 배추김치(9)	***	
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
오전간식	새우살가지죽(9)	양송이스프(2.5.6.16) 스틱식편(1.2.5.6)	맛살당근죽(1.5.6)	돈육얼갈이된장죽(5.10)	영양닭죽(16)	꿀배당근 죽	
점심	블루베리쌀밥 양배추된장국(5) 오리불고기 새콤한오이무침 섞박지(9)	병아리곰방 어린이육개장(16) 돈육피망볶음(10) 청경채나물 배추김치(9)	토마토찰살밥 청국장찌개(5) 안동찌개(15) 검정깨진미채무침 얼무김치(9) 수제사과만쥬(1.2.5.6) 우유(2)	기장밥 맑은감자국 차돌박이알배추볶음(9.16) 무나물 배추김치(9) 라우쿠제비빔국 (1.2.5.6.12.15.16)	수수밥 김치어묵국(9) 오징어당면볶음(17) 연근사과흑임자무침 각두기(9)	메밀은소바(3) 미니밥 새부까스샐러드 (1.2.5.6.9) 배추김치(9)	
오후간식	비밀만두(5.6.10) 수제 바나나우유(2)	간장비빔국수(5.6)			할로윈스마일감자 매실음료	***	
열량/단백질	655/22	580/30	668/19	583/30	706/30		
저녁	백미밥 새우맑은국(9) 소세지야채볶음(5.6.15.16) 느타리버섯나물 배추김치(9)	백미밥 순두부국(5) 한우장독목이(16) 오이무침 배추김치(9)	백미밥 김치찌개(9) 갈치구이 어묵볶음(5.6) 배추김치(9)	백미밥 콩비지국(5) 새우살브로콜리볶음(9) 배추나물 배추김치(9)	백미밥 애호박맑은탕 바삭불고기(16) 김자반 배추김치(9)	***	
쌀(밥,죽,누룽지)	콩	쇠고기	배추김치/ 백김치	돼지고기	닭고기	오리고기 훈제오리	
백미 현미 흑미 찰쌀	두부 콩비지	(한우,육우,젓소 명사)				견세우 가스오부시	
국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품					수산물	
분쇄가공류	소시지류 베이컨류	햄류	명태(동태,황태,대구,고다리)	총합, 오징어, 산지, 간열치 진미채	일문수, 가리비, 낙지, 새우, 두부미	참치(다방미)	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	