



10월 식단표



출처: 부산진구어린이급식관리지원센터

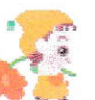
(1세 ~ 2세용)

첫 째 주	일자/요일	식품알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣			1(목)	2(금)	3(토/개천절)
	오전간식				채소죽	사과	
	점 심				기장밥 순두부국 쇠고기굴소스볶음 오이무침 백김치	현미밥 도토리묵국 잘게썬오리주물럭 브로콜리무침 백김치	
	오후간식				블루베리요거트범벅	롤빵 우유	
	열량/단백질				405/16	413/13	
둘 째 주	일자/요일	5(월/대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금/한글날)	10(토)
	오전간식		타락죽	토마토	흑임자죽		슬라이스치즈
	점 심		수수밥 쇠고기된장찌개 당근달걀찜 애호박나물 깍두기	돈육잡채덮밥 무맑은국 숙주나물 백김치 과채주스	기장밥 감자국 삼치구이 견과류조림 백김치		나물비빔밥&양념장 만둣국 잘게썬연근참깨무침 백김치
	오후간식		버섯채소전	시리얼 우유	꼬마채소김밥		두유
	열량/단백질		418/15	403/14	447/16		393/14
셋 째 주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	샤인머스켓	전복죽	키위	누룽지죽	배	미숫가루
	점 심	검정쌀밥 버섯미역국 쇠고기장조림 잔멸치볶음 백김치	수수밥 유부맑은국 안동찜닭 상추사과무침 깍두기	채소카레라이스 미소장국 해물완자전 깍두기 떠먹는요구르트	기장밥 무찜국 돈육피망조림 콩나물무침 백김치	현미밥 돌깨수제비국 잘게썬오징어볶음 시금치나물 백김치	치즈김치볶음밥 양파당면국 매추리알마요무침 구이김
	오후간식	찐감자 우유	볶음우동	고구마범벅 우유	바나나쉐이크	카스테라 우유	식혜
	열량/단백질	390/17	397/16	400/13	408/14	443/16	398/17
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	오전간식	씨없는포도	장국죽	굴	깨죽	사과	두유
	점 심	검정쌀밥 시락국 닭살채소볶음 가지나물 깍두기	수수밥 두부탕국 고등어조림 숙주나물 백김치	흰쌀밥 옥수수스프 돈까스&소스 양상추샐러드 단무지무침	기장밥 어묵국 잘게썬훈제오리찜 오이무침 깍두기	마파두부덮밥 달걀김국 순권튀김 단무지무침 마시는요구르트	유부초밥 안매운김치국 명엽채무침 깍두기
	오후간식	찐단호박 우유	채소샌드위치	삶은달걀 우유	잔멸치김가루주먹밥	생크림케이크 우유	누룽지탕
	열량/단백질	397/15	432/18	430/14	413/15	433/13	399/17
다 섯 째 주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	배	채소죽	단감	흑미죽	바나나	슬라이스치즈
	점 심	검정쌀밥 콩나물국 돈육불고기 브로콜리무침 백김치	수수밥 돌깨단배추국 잘게썬쇠고기연근찜 잔멸치볶음 깍두기	두부소보로덮밥 맑은미역국 견과류조림 백김치 마시는요구르트	기장밥 돈육된장국 코다리양념찜 시금치나물 깍두기	현미밥 모듬버섯국 닭살데리야끼조림 청경채나물 백김치	파인애플볶음밥 달걀국 깨순나물 깍두기
	오후간식	찐고구마 우유	달걀지단잔치국수	알감자구이 우유	늪은호박전	모닝빵 우유	미숫가루
	열량/단백질	397/13	390/17	388/11	394/22	412/18	377/17

일괄 원산지 표시	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			콩(두부류/콩국수/콩비지)			쇠고기 (한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	김치		
	밥	죽	누룽지	두부	연두부	순두부						배추	고춧가루	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산/수입산(미국산)		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	수산물													
	넙치(광어)	조피볼락	참돔	미꾸라지	낙지	뱅장(민물장어)	명태(동태)	고등어	갈치	오징어	꽃게	참조기	다랑어	아귀
*	*	*	*	수입산	*	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	수입산	*
수산물							식육·어육가공품							
주꾸미	가리비	우렁쌈(명게)	전복	방어	부세	돼지고기		어묵						
수입산	수입산	*	수입산	*	*	수입산		수입산						

☆ 위 식단은 식자재 공급현황(시장사정)에 따라 변경될 수 있습니다. ☆

새한나어린이집



□ 식단 알레르기 메뉴

아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으며 본 센터 「식단 알레르기 메뉴」에서는 식용유(콩기름), 양념(간장, 고추장, 된장), 아황산류의 표시는 제외하였으니 식품 알레르기 아동 관리 시 유념해 주시기 바랍니다.

구분	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명	날짜	메뉴명
1. 난류	2	롤빵	6	당근달걀찜	6	버섯채소전	8	꼬마채소김밥	10	만둣국
	10	연근참깨무침	14	해물완자전	14	고구마범벅	16	카스테라	17	메추리알마요무침
	20	채소샌드위치	21	돈까스&소스	21	삶은달걀	23	생크림케이크	24	유부초밥
	27	달걀지단잔치국수	28	두부소보로덮밥	30	모닝빵	31	달걀국		
2. 우유		우유	1	블루베리요거트범벅	2	롤빵	6	타락죽	10	슬라이스치즈
	14	채소카레라이스	14	해물완자전	14	떠먹는요구르트	14	고구마범벅	15	바나나쉐이크
	16	카스테라	17	치즈김치볶음밥	20	채소샌드위치	21	옥수수스프	23	생크림케이크
	23	마시는요구르트	24	유부초밥	28	마시는요구르트	28	알감자구이	30	모닝빵
	31	슬라이스치즈								
3. 메밀										
4. 땅콩										
5. 대두	8	견과류조림	28	견과류조림						
	1	순두부국	1	쇠고기굴소스볶음	6	쇠고기된장찌개	6	버섯채소전	7	시리얼
	8	꼬마채소김밥	10	나물비빔밥	10	만둣국	10	연근참깨무침	10	두유
	13	유부맑은국	14	채소카레라이스	14	미소장국	15	돈육피망조림	15	콩나물무침
	17	미숫가루	17	메추리알마요무침	19	시락국	20	두부탕국	21	옥수수스프
	21	돈까스&소스	22	어묵국	23	마파두부덮밥	23	생크림케이크	23	춘권튀김
	24	유부초밥	24	두유	26	콩나물국	28	두부소보로덮밥	29	돈육된장국
	31	미숫가루								
6. 밀	1	쇠고기굴소스볶음	2	롤빵	6	쇠고기된장찌개	6	버섯채소전	8	삼치구이
	8	꼬마채소김밥	10	만둣국	10	연근참깨무침	13	볶음우동	14	채소카레라이스
	14	미소장국	14	해물완자전	15	돈육피망조림	16	들깨수제비국	16	카스테라
	17	미숫가루	19	시락국	20	채소샌드위치	21	옥수수스프	21	돈까스&소스
	22	어묵국	23	생크림케이크	23	마파두부덮밥	23	춘권튀김	24	유부초밥
	27	달걀지단잔치국수	29	돈육된장국	29	늪은호박전	30	모닝빵	31	미숫가루
7. 고등어	20	고등어조림								
8. 게	8	꼬마채소김밥								
9. 새우	백김치, 배추김치, 깍두기	2	도토리묵국	14	해물완자전	15	무챗국	17	치즈김치볶음밥	
10. 돼지고기	24	안매운김치국								
	7	돈육잡채덮밥	10	만둣국	15	돈육피망조림	21	돈까스&소스	23	마파두부덮밥
	23	춘권튀김	26	돈육불고기	29	돈육된장국				
11. 복숭아										
12. 토마토	7	토마토	14	채소카레라이스	21	돈까스&소스				
13. 아황산류	8	꼬마채소김밥	21	단무지무침	23	단무지무침	27	달걀지단잔치국수		
14. 호두	8	견과류조림	28	견과류조림						
15. 닭고기	13	안동찜닭	19	닭살채소볶음	21	옥수수스프	30	닭살데리야끼조림		
16. 쇠고기	1	쇠고기굴소스볶음	6	쇠고기된장찌개	12	쇠고기장조림	14	채소카레라이스	20	장국죽
	21	옥수수스프	21	돈까스&소스	27	쇠고기연근찜				
17. 오징어	14	해물완자전	16	오징어볶음						
18. 조개류	1	쇠고기굴소스볶음	13	전복죽	14	채소카레라이스	14	해물완자전	15	돈육피망조림
19. 잣	21	돈까스&소스								



 부산진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
식생활교육지원팀

16(금)
오징어시금치죽⑰
79/3

오징어시금치무른밥⑭

사과퓨레

130/3

23(금)
새우살애호박죽⑨
62/3
새우살애호박무른밥⑨