

10월 식단표 (만0~2세)

출처 : 해운대구 어린이급식관리지원센터

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자 * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽 수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤ ⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ 모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	조갯살죽⑩ 흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥키위 /액상요구르트②	
점심				426.2/13.1	441.9/15.2	
오후간식						
열량/단백질						
5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽① 차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	단호박죽 콩나물밥+양념장⑤ ⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨	닭죽⑮ 기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		잔죽⑩ 굴소스해물덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑮ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬각두기⑨ 떠먹는요구르트②
점심		♥당근스틱 /우유②	♥샤인머스켓 /우유②	♥배/떠먹는요구르트②		
오후간식						
열량/단백질		452.8/17.7	420.2/15.1	436/16.8	422.9/20.3	
12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루잡쌀죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	크림스프②⑤⑥⑮⑯	쇠고기채소죽⑩	근대죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑫ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	안매운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②	케이크①②⑤⑥	♥굴/떠먹는요구르트②	두유⑤
열량/단백질	463.4/15.6	425.8/14.8	439.7/13.5	446.7/17	431.7/19.6	424.4/13.6
19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑩	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	아욱죽
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 상추유자청무침 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀파국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나/우유②	크림스프파게티②⑥⑩	♥단감 /떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	456/18.3	459.8/13	432/16.5	459.2/16.9	428.7/15.4	427.9/11.6
26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	황태죽
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장달걀비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑫ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑦ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	우동⑥	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/떠먹는요구르트②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	440.7/19	469.5/16.5	432.8/15.6	430.2/15.8	431.8/14	426.5/20.2

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
쇠고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어	
국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			참치(17, 26일)			떡갈비(20일)		
돼지 : 국내산			다랑어 : 원양산			소 : 국내산 / 돼지 : 국내산		

10월 식단표 (만 3~5세)

출처 : 해운대구 어린이급식관리지원센터

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자 * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽 수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤ ⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ 모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유② 608.9/18.8	조갯살죽⑩ 흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥키위 /액상요구르트② 631.3/21.8	
점심						
오후간식						
열량/단백질						
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽① 차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ ♥당근스틱 /우유② 646.9/25.3	단호박죽 콩나물밥+양념장⑤ ⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨ ♥샤인머스켓 /우유② 600.3/21.6	닭죽⑮ 기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ ♥배/떠먹는요구르트② 622.9/23.9		잔죽⑨ 굴소스해물덮밥 ⑤⑥⑨⑭⑯ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬각두기⑨ 떠먹는요구르트② 604.1/29
점심						
오후간식						
열량/단백질						
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루잡쌀죽 백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	연근채소죽⑤⑥ 수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	가지죽⑤⑥ 카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	크림스프②⑤⑥⑮⑯ 흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑫ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	쇠고기채소죽⑫ 차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	근대죽⑤⑥ 안매운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
점심						
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②	케이크①②⑤⑥	♥굴/떠먹는요구르트②	두유⑤
열량/단백질	662/22.3	608.3/21.2	628.2/19.2	672.7/20.5	616.7/28.1	606.3/19.4
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑩	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	아욱죽
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 상추유자청무침 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀파국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나/우유②	크림스프+파제티②⑥⑩	♥단감 /떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	651.4/26.1	656.9/18.6	617.2/23.6	656/24.2	612.4/21.9	611.2/16.6
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	황태죽
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장달걀비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑫ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑦ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	우동⑥	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/떠먹는요구르트②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	629.5/27.1	670.7/23.6	618.3/22.3	614.5/22.6	616.9/20	609.2/28.9

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
쇠고기(한우)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어	국내산
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			참치(17, 26일)			떡갈비(20일)		
돼지 : 국내산			다랑어 : 원양산			소 : 국내산 / 돼지 : 국내산		