



10월 건강밥상

[1,2세]

월		화		수		목		금		
날짜						1	2			
오전간식	▶ 식품알레르기 유발식품 19종 (식단에 번호 표시) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.					채소죽		배		
점심						백미밥 도토리묵국(5,6,9) 돼지불고기(5,6,10) 오이나물 깍두기(9)		백미밥 백짬뽕국(5,17,18) 메추리알장조림(1,5,6) 청경채나물(5,6) 깍두기(9)		
오후간식						마들렌(1,2,5,6)/우유(2)		간장비빔국수(1,5,6)/ 액상발효유(2)		
에너지(kcal) /단백질(g)						440/15		439/16		
날짜	5 대체공휴일		6		7		8		9 한글날	
오전간식	 대체공휴일		참깨죽		골드키위		자죽(19)		 한글날	
점심			백미밥 근대된장국(5,6) 소불고기(5,6,16) 무나물 배추김치(9)		기장밥 어묵국(5,6) 두부강정(5,6,16) 가지볶음(5,6) 배추김치(9)		백미밥 동태살맑은국(5,6) 간장찜닭(5,6,15) 배추나물(5,6) 깍두기(9)			
오후간식			사과/우유(2)		삶은달걀(1)/우유(2)		단감/우유(2)			
에너지(kcal) /단백질(g)			398/15		399/17		398/18			
날짜	12		13		14		15		16	
오전간식	찐고구마/보리차		녹두죽		바나나		소고기죽(5,6,16)		배	
점심	백미밥 소고기미역국(5,6,16) 스크램블에그(1,2,5) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)		짜장라이스(5,6,10) 가쓰오장국(5,6) 새우튀김(1,5,6,9) 깍두기(9)		차조밥 복엇국(1,5,6) 오리불고기(5,6) 숙주나물 배추김치(9)		백미밥 순두부백탕(5) 삼치구이(5,6) 브로콜리깨무침 깍두기(9)		백미밥 맑은바지락국(18) 돼지갈비찜(5,6,10) 새송이버섯볶음(5,6) 배추김치(9)	
오후간식	채소주먹밥(5)/ 액상발효유(2)		우유식빵(1,2,5,6)/우유(2)		감자치즈전(2,5,6,10)/ 우유(2)		미니우동(1,5,6,8)/우유(2)		핫도그(1,2,6,10)/우유(2)	
에너지(kcal) /단백질(g)	439/12		427/20		425/20		418/21		410/16	
날짜	19		20		21		22		23	
오전간식	찐감자/보리차		흰쌀생선죽		단감		모듬버섯죽		골드키위	
점심	백미밥 유부장국(5,6) 닭고기굴소스볶음(5,6,15,18) 멸치조림(5,6) 배추김치(9)		백미밥 청경채맑은국(5,6) 소고기장조림(5,6,16) 콩나물무침(5) 깍두기(9)		백미밥 달걀싹파국(1,5,6) 새우살부추전(5,6,9) 우영볶음(5,6) 배추김치(9)		백미밥 무된장국(5,6) 떡갈비채소볶음(5,6,10,16) 애호박나물(5) 깍두기(9)		기장밥 오징어국(5,6,17) 두부스테이크(1,5,6,10) 양배추나물(5,6) 깍두기(9)	
오후간식	모닝빵(1,2,5,6)/우유(2)		고구마튀김(5,6)/우유(2)		어묵탕(5,6)/우유(2)		수제과일요거트(2)		김주먹밥/우유(2)	
에너지(kcal) /단백질(g)	412/20		432/19		390/17		395/12		399/16	
날짜	26		27		28		29		30	
오전간식	굴[대체:방울토마토]		누룽지죽		바나나		단호박타락죽(2)		사과	
점심	백미밥 들깨묵국(5,6) 가자미엿장조림(5,6) 감자채볶음(5) 배추김치(9)		백미밥 수제빔국(5,6) 돼지고기버섯볶음(5,6,10) 단배추나물(5,6) 깍두기(9)		백미밥 두부된장국(5,6) 닭버터구이(2,15) 진미채간장조림(5,6,17) 배추김치(9)		차조밥 미역국(5,6) 소고기채소볶음(5,6,16) 오이나물 깍두기(9)		백미밥 숙주맑은국(5,6) 달걀말이(1,5) 어묵맛살볶음(5,6,8) 배추김치(9)	
오후간식	시리얼+우유(2)		핑거스틱빵(1,2,5,6)/우유(2)		카레우동(5,6)/우유(2)		찐만두(5,6,10)/ 액상발효유(2)		미니붕어빵(1,2,6)/우유(2)	
에너지(kcal) /단백질(g)	427/16[대체:427/16]		440/17		404/22		427/16		417/16	
※ 위 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다. (발행처 - 대구 북구 강북 어린이급식관리지원센터 영양기획팀)										
원산지 지표시	쌀		배추김치		소고기		돼지고기		콩	
	백미/흑미/현미/찰쌀		배추		한우/육우/젓소		닭고기		오리고기	
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
	수산물		육류		식육 / 수산물가공품		식육 / 수산물가공품		식육 / 수산물가공품	
	오징어	꽃게	동태	고등어	다랑어 (참치)	진미채 (오징어)	비엔나 (닭고기)		해물완자 (오징어)	
	원양산	중국산	러시아산	국내산, 노르웨이산	원양산	페루산	국내산		외국산	

- 위생적인 조리실이 갖추어 있습니다.
- 항상 신선한 재료를 사용합니다.
- 천연조미료를 사용합니다.
- 특별한 음식을 필요로 하는 영유아에게는 그 보호자의 요구를 반영하여 음식을 제공합니다.