

10월 식단 (12개월 ~ 1세반)

 부마초등학교어린이집

일자				1(목)						2(금)			  개천절								
오전 간식				시금치죽						참깨죽											
점심				수수밥 설렁탕 삼색달걀찜 오이볶음 깍두기						현미밥 배추된장국 닭살소금구이 청포묵무침 깍두기											
오후 간식				찐고구마, 우유						빵(잼토스트), 우유											
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		490	20	278	510	21	256												
일자				5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)		
오전 간식				대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽			 한글날					
점심							보리밥 무채국 돈묵살포침 콘샐러드 깍두기			달걀대파볶음밥 떡갈비구이 깍두기 보리차			기장밥 아욱된장국 삼치양념조림 감자채볶음 깍두기								
오후 간식							꼬마주먹밥, 우유			채소스틱(오이), 떠먹는요거트			찐단호박, 우유								
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)					542	20	230	410	18	172	446	19	330						
일자				12(월) < 2학기			13(화) 학부모			14(수) 상담			15(목) 주간 >			16(금)			17(토)		
오전 간식				고구마죽			양파죽, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			참치죽			얼갈이죽					
점심				쌀밥 들깨미역국 쇠고기숙주볶음 새송이버섯나물 깍두기			보리밥 유부맑은국 완자전 시금치나물 깍두기			돈다짐채소비빔밥 브로콜리맛살무침 깍두기 옥수수차			잡곡밥 두부장국 닭살양배추볶음 청경채무침 깍두기			차조밥 우동국 함박스테이크&소스 근대나물 깍두기					
오후 간식				과일(사과),우유			빵(꿀호떡), 우유			토마토파스타, 마시는요거트			찐감자, 우유			떡빵, 마시는요거트					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		435	18	277	549	24	334	456	19	196	444	21	307	425	18	201			
일자				19(월)			20(화)			21(수) < 가을소풍 >			22(목)			23(금)			24(토)		
오전 간식				콩나물죽			치즈잡곡죽			배추장죽			무죽			아욱죽					
점심				쌀밥 실파된장국 훈제오리구이 김자반 깍두기			수수밥 숙갓어묵국 제육볶음 애호박나물 깍두기			< 외부식단제공 > 쌀밥 순살 돈까스 단무지 과일후르츠			보리밥 콩나물국 쇠불고기 우영채조림 깍두기			현미밥 황태국 두부구이&양념장 오이무침 깍두기					
오후 간식				과일(키위), 마시는요거트			채소전			채소스틱(당근), 떠먹는요거트			찐고구마, 우유			빵(모닝빵), 우유					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		379	18	210	382	14	115	474	16	174	471	18	295	467	21	304			
일자				26(월)			27(화)			28(수) < 생일잔치 >			29(목)			30(금)			31(토)		
오전 간식				타락죽			채소죽, 채소스틱(데친브로콜리)			감자죽			버섯죽			부추죽					
점심				쌀밥 시금치된장국 저당돼지갈비찜 양배추나물 깍두기			잡곡밥 쇠고기당면국 안매운마파두부 숙주나물무침 깍두기			쌀밥 미역국 돈까스&소스 콘샐러드 생일케이크			흑미밥 안매운김치국 돈묵살호박볶음 도토리묵무침 깍두기			기장밥 미역국 너비아니조림 무나물 깍두기					
오후 간식				과일(감귤), 떠먹는요거트			잔멸치주먹밥, 마시는요거트			국물롤, 우유			구운달걀, 우유			빵(카스테라), 우유					
열량 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)		416	19	275	528	22	278	564	19	275	455	22	303	483	18	199			
원산지 표시안내				쌀		콩		깍두기		쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기		
				(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		무	고춧가루	국내산											
				국내산		국내산		국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소			국내산			국내산			국내산		
								식육·어육 가공품													
		떡갈비				완자		참치		함박스테이크		너비아니									
돼지고기:국내산		돼지고기:국내산				다랑어:원양산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산											

▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▶ **노란색** : 테마음식(세계음식·일본)을(을) 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날

브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암,심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리기가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.

10월 식단 (2세 ~ 3세반)

 부마초등학교어린이집

일자												1(목)			2(금)			  개천절		
오전 간식		☆알레르기유발 22가지 식품 ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯쇠고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ※ 위에 제시한 식품알레르기 유발 식품 및 특정 식품에 알레르기 증상을 보이는 아동이 있을 경우, 메뉴를 확인하시고 어린이집과 부모가 협의하여 적절한 대체식(또는 제외식)을 제공해야 합니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.										시금치죽			참깨죽					
점심												수수밥 설렁탕 삼색달걀찜 오이볶음 깍두기			현미밥 배추된장국 닭살소금구이 청포묵무침 깍두기					
오후 간식												찐고구마, 우유			빵(잼토스트), 우유					
열량(kcal)	단백질(g)											칼슘(mg)	685	27	306	718	30			
일자		5(월)			6(화)			7(수)			8(목)			9(금) - 한글날			10(토)			
오전 간식		대체공휴일			잔멸치죽			김가루죽			당근죽			 한글날						
점심					보리밥 무채국 돈묵살꼭창 콘샐러드 깍두기			달걀대파볶음밥 떡갈비구이 깍두기 보리차			기장밥 아욱된장국 삼치양념조림 감자채볶음 깍두기									
오후 간식					꼬마주먹밥, 우유			채소스틱(오이), 떠먹는요거트			찐단호박, 우유									
열량(kcal)	단백질(g)				칼슘(mg)	767	27	268	583	25	189	583	26							387
일자		12(월) < 2학기			13(화) 학부모			14(수) 상담			15(목) 주간 >			16(금)			17(토)			
오전 간식		고구마죽			양파죽, 채소스틱(파프리카)			누룽지죽			참치죽			얼갈이죽						
점심		쌀밥 들깨미역국 쇠고기숙주볶음 새송이버섯나물 깍두기			보리밥 유부맑은국 완자전 시금치나물 깍두기			브로콜리맛살무침 깍두기 옥수수차			잡곡밥 두부장국 닭살양배추볶음 청경채무침 깍두기			차조밥 우동국 함박스테이크&소스 근대나물 깍두기						
오후 간식		과일(사과),우유			빵(꿀호떡), 우유			토마토파스타, 마시는요거트			찐감자, 우유			떡빵, 마시는요거트						
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	600	25	305	778	33	427	653	26	225	614	30	351	753	26				239
일자		19(월)			20(화)			21(수) < 가을소풍 >			22(목)			23(금)			24(토)			
오전 간식		콩나물죽			치즈잡곡죽			배추장죽			무죽			아욱죽						
점심		쌀밥 실파된장국 훈제오리구이 김자반 깍두기			수수밥 숙갓어묵국 제육볶음 애호박나물 깍두기			< 외부식단제공 > 쌀밥 순살 돈까스 단무지 과일후르츠			보리밥 콩나물국 쇠불고기 우영채조림 깍두기			현미밥 황태국 두부구이&양념장 오이무침 깍두기						
오후 간식		과일(키위), 마시는요거트			채소전			채소스틱(당근), 떠먹는요거트			찐고구마, 우유			빵(모닝빵), 우유						
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	532	27	255	583	24	189	696	22	217	655	24	332	652	30				381
일자		26(월)			27(화)			28(수) < 생일잔치 >			29(목)			30(금)			31(토)			
오전 간식		타락죽			채소죽, 채소스틱(데친브로콜리)			감자죽			버섯죽			부추죽						
점심		쌀밥 시금치된장국 저당돼지갈비찜 양배추나물 깍두기			잡곡밥 쇠고기당면국 안매운마파두부 숙주나물무침 깍두기			쌀밥 미역국 돈까스&소스 콘샐러드 생일케이크			흑미밥 안매운김치국 돈묵살호박볶음 도토리묵무침 깍두기			기장밥 미역국 너비아니조림 무나물 깍두기						
오후 간식		과일(감귤), 떠먹는요거트			잔멸치주먹밥, 마시는요거트			국물롤, 우유			구운달걀, 우유			빵(카스테라), 우유						
열량(kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	589	27	347	765	32	353	801	27	336	630	31	344	704	24				217
원산지 표시안내		쌀		콩		깍두기		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기						
		(죽, 누룽지)		(두부, 콩비지)		무	고춧가루	국내산												
		국내산		국내산		국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		국내산		국내산		국내산						
						떡갈비		완자		참치		함박스테이크		너비아니						
		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		다랑어:원양산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산										

▶ **하늘색** : 저염 식습관 형성을 위해 매주 수요일 점심은 '국 없는 날'로 운영되며, 아이들의 기호도를 반영한 일품식 메뉴가 제공됩니다.

▶ **분홍색** : 달지 않게 먹는 날로 당 함량을 줄인 저당 메뉴가 제공됩니다.

▶ **주황색** : 탄소발자국 줄이는 날로 이산화탄소 배출량을 줄이는 메뉴가 제공됩니다.

▶ **노란색** : 테마음식(세계음식·일본)을(을) 제공하는 날로 15일 점심 메뉴로 '오야꼬동'이 제공 됩니다. (식단 공지사항을 참고해주세요.)

▶ **소.중.해** : 매주 금요일은 소비기한 확인하는 날! 급식소 내 식품의 소비기한을 중점적으로 확인해요!

▶ **초록색** : 이달의 채소 브로콜리를 먹는 날

브로콜리에는 비타민C, 베타카로틴 등 항산화 물질이 풍부하다. 항산화 물질은 우리 몸에 쌓인 유해산소를 없애 노화와 암,심장병 등 성인병을 예방한다. 물에 넣고 가열조리를 하면 일부 항암물질이 파괴될 수 있으므로 찌거나 전자레인지로 이용한 조리기가 좋다. 브로콜리는 샐러드, 스프, 스튜 등에 사용하여 먹을 수 있다.