

햇살모아어린이집 10월 식단표



전남광주통합특별자치광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만1-2세) 오전간식 즉제공형(우유 제외)



월		화		수		목		금		토				
일품DAY		일품DAY		일품DAY		일품DAY		일품DAY		일품DAY				
오전간식		오전간식		오전간식		오전간식		오전간식		오전간식				
점심		점심		점심		점심		점심		점심				
석식		석식		석식		석식		석식		석식				
오후간식		오후간식		오후간식		오후간식		오후간식		오후간식				
에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질				
※ 광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★ 13일(월)광산오감DAY : 밤카레라이스 ※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★ 13일(수)세계DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		[광산오감DAY 레시피 영상] 13일(월)광산오감DAY : 밤카레라이스 		★생일식단★ (텍1)사과·누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스태이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②③⑤⑥ 397/12		1일 파프리카죽 백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 두부전①⑤⑥ 얼무나물 깍두기⑨ 감자된장국 쌀과자⑤⑥ 422/12		2일 참치죽 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩⑫ 오이나물⑤ 배추김치⑨ 콩나물국 배 381/17		3일/개천절 				
5일/대체휴일		6일		7일		8일(저탄소DAY)		9일/한글날		10일				
오전간식		타락죽②		브로콜리죽		잔멸치죽				파인애플				
점심		 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨ 만둣국 바나나/약과①②③⑤⑥ 433/13		잡곡밥(소량) 쌀국수⑫ 크로켓①⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨ 어묵국 롤빵①②③⑤⑥ 413/11		 백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨/짜먹는요구르트② 아채계란국 사과 395/16				백미밥 복숭아국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 284/10				
석식														
오후간식														
에너지/단백질														
12일		13일(광산오감DAY)		14일		15일		16일		17일				
오전간식		개살죽①⑤⑥⑧		달걀죽①		영양잡곡죽		치즈죽②		사과				
점심		잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 무나물⑤ 배추김치⑨ 유부맑은국 전고구마 381/14		밤카레라이스⑤⑥⑩ 얼무원장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨ 들깨미역국 찐만두⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 393/12		잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨ 아채된장국 햇케이크①②③⑤⑥ 431/15		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨ 무채국 토마토⑫/잼쿠키①②③⑤⑥ 441/15		잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 시래기된장국 굴 394/14		백미밥 실파된장국⑤⑥ 양파감자채전①⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨ 280/7		
석식														
오후간식														
에너지/단백질														
19일		20일		21일		22일		23일		24일				
오전간식		잔죽⑨		새우살죽⑨		쇠고기죽⑫		고구마죽		흑임자죽				
점심		잡곡밥(소량) 수제비⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨ 어묵국 키위 385/14		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩⑫ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 계란국 찐빵⑤⑥ 450/15		씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 깍두기⑨/저당요구르트② 새우미역국 배 408/14		백미밥 아욱국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨ 황태국 단감/국물크리스피롤 434/13		잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑩⑫ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 된장유부국 로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 417/18		백미밥 양배추맑은국⑤⑥ 만두감정⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 깍두기⑨ 배추김치⑨ 275/7		
석식														
오후간식														
에너지/단백질														
26일		27일		28일		29일(세계DAY-일본)		30일		31일				
오전간식		견과류죽④⑫		닭가슴살죽⑮		참깨당근죽		황태죽		누룽지죽				
점심		잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩⑫ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨ 아채된장국 어묵탕⑤⑥ 384/15		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨ 콩나물국 찐감자 397/29		영양밥/양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 만둣국 바나나 381/13		백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 어묵국 오니기리(후리가게주먹밥)⑤⑥ 421/15		잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 황태미역국 사과 417/13		백미밥 버섯국⑤⑥ 모듬해물조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨ 229/10		
석식														
오후간식														
에너지/단백질														
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	수산물		가공식품		가공식품		가공식품		가공식품		가공식품		가공식품	
오징어		명태		참치		훈제오리		너비아니		미트볼		탕수육		
원양산		원양산		다량어(원양산)		오리고기(국내산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산) / 쇠고기(국내산)		돼지고기(국내산)		

★ 안전하고 영양을 갖춘 어린이 기호식품 제공을 위해 식약처에서 인증한 '어린이 기호식품 품질 인증' 제품 사용을 권장합니다.
 ★ 알레르기 유발식품 : ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포합식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치
 ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다. ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공
 ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
 ★ 계획된 식단 외에 목별김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.