

도담어린이집 10월 식단표

영아(만1-2세) 오전간식 축제공형

전남광주통합특별시광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터



일품DAY																
월		화		수		목		금		토						
						1일		2일		3일/개천절						
오전간식		※ 광산오감DAY란? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★13일(탱글DAY, 촉각) : 밤카레라이스 ※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★일본 오나기리(후리가케주먹밥) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		(광산오감DAY 레시피 영상) 13일(탱글DAY, 촉각) : 밤카레라이스 				파프리카죽 백미밥 만둣국⑤⑥⑩⑫⑬ 두부전①⑤⑥ 열무나물 깍두기⑨ 쌀과자⑤⑥ 422/12		잔멸치죽 잡곡밥 아욱국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 배추김치⑨ 배/우유② 410/17						
점심																
오후간식																
에너지/단백질		5일/대체휴일		6일		7일		8일(저탄소DAY)		9일/한글날						
오전간식				타락죽② 백미밥 근대맑은국⑤⑥ 훈제오리볶음 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨		브로콜리죽 잡곡밥(소량) 쌀국수⑬ 크로켓①⑤⑥ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨/짜먹는요구르트②		참치죽 백미밥 감자된장국⑤⑥ 삼색달걀찜① 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨								
점심																
오후간식				바나나/약과①②⑤⑥		롤빵①②⑤⑥		사과/우유②								
에너지/단백질				433/13		448/13		417/18								
오전간식		12일		13일(광산오감DAY)		14일		15일		16일						
점심		게살죽①⑤⑥⑧ 잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 무나물⑤ 배추김치⑨		달걀죽① 밤카레라이스⑤⑥⑩ 열무된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트②		아욱죽 잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨		영양잡곡죽 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨		치즈죽② 잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		찐고구마/우유②		토마토⑫		저당시리얼⑤⑥/우유②		찐만두⑤⑥⑩⑫⑬/매실차		굴						
에너지/단백질		423/16		408/14		423/15		400/15		394/14						
오전간식		19일		20일		21일		22일		23일						
점심		채소죽 잡곡밥(소량) 수제비⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨		새우살죽⑨ 백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨		쇠고기죽⑫ 씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 깍두기⑨/저당요구르트②		고구마죽 백미밥 아욱국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨		참깨당근죽 잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨						
오후간식		배/짜먹는요구르트②		찐빵⑤⑥		키위		단감/우유②		로즈스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮						
에너지/단백질		388/15		450/15		417/14		396/15		419/18						
오전간식		26일		27일		28일		29일(세계DAY-일본)		30일						
점심		견과류죽④⑭ 잡곡밥 호박맑은국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭가슴살죽⑮ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨/유아치즈②		누룽지죽 영양밥/양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨		황태죽 백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨		늪은호박죽 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨						
오후간식		어묵탕⑤⑥		찐감자		바나나/우유②		오니기리(후리가케주먹밥)⑤⑥		사과/플레인요구르트②						
에너지/단백질		384/15		436/32		403/14		421/15		424/15						
원산지 표시	쌀		콩		배추김치				쇠고기		돼지고기		닭고기		오리고기	
	백미	찰쌀	현미	흑미	두부	배추	봄동	얼갈이	고춧가루	한우		돼지고기	닭고기	오리고기		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		
	수산물		가공식품		가공식품		가공식품		가공식품		가공식품		가공식품			
원산지 표시	오징어		명태		훈제오리		참치		너비아니		미트볼		탕수육			
	국내산		국내산		오리고기(국내산)		다랑어(원양산)		소고기(국내산)		소고기(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) ⑲잣
 ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공
 ★ 영유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
 ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
 ★ 계획된 식단 외에 복검검을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.