

구립아이미소어린이집 10월 식단표



전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

유아(만3-5세) 오전간식 축제공형



월		화		수		목		금	
1일		2일		3일		4일		5일	
오전간식		점심		오후간식		에너지/단백질		에너지/단백질	
※ 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: 오나기(후리가게주먹밥) ※ 저탄소DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		[광산오감DAY 레시피 영상] 13일(탱글DAY-촉각) : 밤카레라이스 							
5일/대체휴일		6일		7일		8일(저탄소DAY)		9일/한글날	
오전간식		점심		오후간식		에너지/단백질		에너지/단백질	
									
12일		13일(광산오감DAY)		14일		15일		16일	
오전간식		점심		오후간식		에너지/단백질		에너지/단백질	
게살죽①⑤⑥⑧ 잡곡밥 맑은미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 무나물⑤ 배추김치⑨ 찐고구마/우유② 651/25		달걀죽① 밤카레라이스⑤⑥⑩ (택1)열무된장국⑤⑥ ·열무나물 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨/플레인요구르트② 토마토⑫ 627/21		아욱죽 잡곡밥 모듬어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨ 저당시리얼⑤⑥/우유② 651/23		영양잡곡죽 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 호박나물⑤ 깍두기⑨ 찐만두⑤⑥⑩⑬⑮/매실차 616/23		치즈죽② 잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨ 꿀 606/22	
19일		20일		21일		22일		23일	
오전간식		점심		오후간식		에너지/단백질		에너지/단백질	
채소죽 잡곡밥(소량) 수제비⑥ 스크램블에그①⑤ 멸치조림⑤ 깍두기⑨ 배/짜먹는요구르트② 597/23		새우살죽⑨ 백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 대패삼겹볶음⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨ 찐빵⑤⑥ 693/23		쇠고기죽⑬ 씻은김치볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨/저당요구르트② 키위 642/21		고구마죽 백미밥 아욱국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨ (택1)단감-홍시/우유② 624/21		참깨당근죽 잡곡밥 순두부된장국⑤⑥ 오징어조림⑤⑥⑭ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨ 로제스파게티②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 645/27	
26일★생일식단★		27일		28일		29일(세계DAY-일본)		30일	
오전간식		점심		오후간식		에너지/단백질		에너지/단백질	
(택1)사과-누룽지죽 백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑬⑮ 배추나물 깍두기⑨ 케이크①②⑤⑥/우유② 676/22		닭가슴살죽⑮ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 순살코다리조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨/유아치즈② 찐감자 671/49		누룽지죽 영양밥/양념장⑤⑥ 무채국⑤⑥ 돈육간장볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나/우유② 620/22		황태죽 백미밥 배추맑은국⑤⑥ 토마토소스두부조림⑤⑫ 감자채볶음⑤ 깍두기⑨ 오니기리(후리가게주먹밥)⑤⑥ 647/22		늪은호박죽 잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 탕수육/소스⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과/플레인요구르트② 652/23	
원산지 표시		콩		배추김치(영유아)		쇠고기		돼지고기	
백미		두부		몸통		한우		닭고기	
찰쌀		국내산		열갈이		국내산		국내산	
현미				고춧가루		호주산		국내산	
흑미								국내산	
국내산				국내산				국내산	
수산물								국내산	
오징어		훈제오리		참치		미트볼		탕수육	
명태				너비아니					
중국산		오리고기(국내산)		돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산)		돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산)		돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산)	
러시아산				다랑어(원양산)					

- ★ 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 ⑬야생산포함식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치
※ ⑬(야생산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
- ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
- ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
- ★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.

구립아이미소어린이집 10월 식단표

전남광주통합특별시 광산구
어린이·사회복지급식관리지원센터

영아(만0-2세) 오전간식 축제공형



월		화		수		목		금	
오전간식		점심		점심		점심		점심	
※ 광산오감DAY? 다섯 가지 감각(미각, 후각, 촉각, 시각, 청각 등)을 느낄 수 있도록 개발한 메뉴로 구성된 식단 ★13일(행글DAY 축각) : 밤카래라이스 ※ 세계DAY : 세계 여러 나라의 대표 음식을 구성한 식단 ★일본 오나기리(후리가케주먹밥) ※ 저탄소 DAY : 저탄소 식재료, 친환경 농산물을 활용한 식단		[광산오감DAY 레시피 영상] 13일(행글DAY 축각) : 밤카래라이스 		일품DAY		1일		2일	
에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질	
5일/대체휴일		6일		7일		8일(저탄소DAY)		9일/한글날	
오전간식		오전간식		오전간식		오전간식		오전간식	
점심		점심		점심		점심		점심	
오후간식		오후간식		오후간식		오후간식		오후간식	
에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질	
12일		13일(광산오감DAY)		14일		15일		16일	
오전간식		오전간식		오전간식		오전간식		오전간식	
점심		점심		점심		점심		점심	
오후간식		오후간식		오후간식		오후간식		오후간식	
에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질	
19일		20일		21일		22일		23일	
오전간식		오전간식		오전간식		오전간식		오전간식	
점심		점심		점심		점심		점심	
오후간식		오후간식		오후간식		오후간식		오후간식	
에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질	
26일★생일식단★		27일		28일		29일(세계DAY-일본)		30일	
오전간식		오전간식		오전간식		오전간식		오전간식	
점심		점심		점심		점심		점심	
오후간식		오후간식		오후간식		오후간식		오후간식	
에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질		에너지/단백질	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
쌀		콩		배추김치(영유아)		쇠고기		돼지고기	
백미		두부		몸통		한우		국내산	
찰쌀		배추		얼갈이		불고기		국내산	
현미		가공식품		고춧가루		미트볼		탕수육	
흑미		넙치		다랑어(원양산)		돼지고기(국내산)		돼지고기(국내산)	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산	
수산물		수산물		수산물		수산물		수산물	
오징어		명태		명태		명태		명태	
중국산		수입산		수입산		수입산		수입산	

★ 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 ⑬아황산포화식품 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참깨
 ※ ⑬(아황산류)은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ★ 모든 메뉴는 맵지 않게 조리하며 배식 시 작게 잘라 제공
 ★ 영·유아 조리법이 다른 메뉴이므로 광산구센터 식단 레시피를 참고해주시기 바랍니다.
 ★ 유제품 제공 시 당 함량이 적은 가공 유제품 사용을 권장합니다.
 ★ 계획된 식단 외에 목넘김을 고려하여 추가 제공하는 차류, 유제품은 자체 구성이 가능하며 식단표 및 급식관련 서류에 기록하여 관리 바랍니다.