

10월 식단표

(12개월~만5세 혼합형)

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				배	콩죽⑤
점심				잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 오이깨무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	백미밥 호박양파국⑤⑥ 돈육국⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨
오후간식				블랙야크①②⑤⑥⑧오미자차	오렌지&우유②
열량/단백질				374/14	431/23
날짜	5	6(가을소풍)	7	8	9
오전간식		바나나	호상요구르트②	포도	
점심		쇠불고기덮밥⑤⑥⑩ 안매운배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 고구마조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 안매운배추김치⑨	
오후간식		시리얼⑤&우유②	치킨너겟①②⑤⑥⑩	잼샌드위치①②⑤⑥	
열량/단백질		522/20	490/18	366/13	
날짜	12	13	14	15(생일잔치)	16
오전간식	배	단호박죽	액상요구르트②	바나나	현미찹쌀죽
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 어묵국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 안매운배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑩ 송농 만두탕수⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	찹쌀밥 미역국⑤⑥ 돈육복합⑤⑥⑩⑩ 무나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 쇠고기가지국⑤⑥⑩ 달걀스크램블①⑤ 브로콜리나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	삶은달걀①&식혜	시리얼⑤&우유②	II 애호박국수⑤⑥	케이크①②⑥&우유	찐고구마&우유②
열량/단백질	365/17	511/16	484/16	428/16	514/19
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	사과	닭죽⑤	호상요구르트②	오렌지	잔멸치죽⑤⑥
점심	백미밥 들깨버섯탕⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 고등어조림⑤⑥⑦ II 애호박나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	오므라이스①⑤⑩⑩ 실파장국⑤⑥ 푸실리파스타 ②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 맑은조개살국⑤⑥⑩ 돈육장조림⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 안매운배추김치⑨	백미밥 배추닭국⑤⑥⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 안매운깍두기⑨
오후간식	치즈스틱①②⑤⑥	모닝빵①②⑤⑥&우유②	밥새우주먹밥⑤⑥⑨	시리얼⑤&우유②	사과&액상요구르트②
열량/단백질	447/21	464/20	475/17	445/20	461/22
날짜	26	27	28	29	30(시장놀이)
오전간식	단감	브로콜리죽②	액상요구르트②	사과	
점심	백미밥 쇠고기무국⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 김자반⑤ 안매운배추김치⑨	잡곡밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 안매운깍두기⑨	뿌리채소영양밥&양념장⑤⑥ 송농 돈육불고기⑤⑥⑩ 안매운깍두기⑨	잡곡밥 달걀국①⑤⑥ 두부까스①⑤⑥⑩⑩ 양상추샐러드⑤⑥ 안매운깍두기⑨	
오후간식	유부초밥⑤⑥	시리얼⑤&우유②	크림스파게티②⑥	슈크림빵①②⑤⑥&오미자차	
열량/단백질	437/16	482/18	481/18	451/14	

♥ 원산지: 쌀(밥, 죽- 국내산), 콩(두부류-외국산), 배추김치(배추-국내산/고춧가루-국내산), 달걀(국내산), 메추리알(국내산)
 너겟/닭고기(국내산), 돼지고기/돈가스,떡갈비(국내산), 쇠고기/떡갈비(국내산), 오리(국내산), 어묵(베트남/중국산), 삼치(국내산)
 조갯살(중국산), 새우(인도/베트남/중국산), 멸치(국내산), 고등어(국내산),
 참치, 연두부, 달걀알리지 대체음식) 작성한 식단을 토대로 구성하였으며, 식자재 수급상의 문제로 식단은 변경될 수 있습니다.

♥ 식단의 열량과 단백질(오전간식, 점심, 오후간식)은 1~2세 기준으로 기재되었으며, 3~5세는 1~2세 식사 배식량의 1/3을 추가로 제공합니다.
 (제공비율: 3~5세 100% / 1~2세 65%)

♥ 매월 넷째 주 금요일은 생일 식단으로 대체합니다. (원 행사에 따라 변경될 수 있음을 알려드립니다.)

♥ 식품 알레르기 유발 식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자

♥ 가정통신문 식단표에 식품 알레르기를 가지고 있는 영유아는 담임교사에게 알레르기 유발 식품을 꼭 알려주시기 바랍니다.

♥ 만성질환의 원인이 나트륨 과다 섭취로 인하여 대부분 발생한다는 연구 결과에 따라 국가시책인 나트륨 줄이기 실천사업으로 우리
 매곡어린이집에서는 월 2회 이상 송농 먹는 날로 정해 이에 동참하고 있습니다.

♥ 떡에 의한 영유아 질식 사고로 인해 식품의약품안전처의 어린이급식관리지원센터 식단운영 관리지침이 25.7.7일 개정되어

떡 종류는 제공되지 않습니다.

식단작성 :  어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사: 최진주, 채승혜