

<만 1-2세 영아 중식 우유죽형>

✓ 식단감수 : 물주군 어린이·사회복지급식관리지원센터

<조리지시서>

✓ **알레르기 유발식품 번호 표시 안내** : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳갯(추가) 등 알레르기 증상을 보이는 영유아는 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.
(가공식품 사용 시 해당제품 표시사항에서 알레르기 유발식품을 확인하여주시기 바랍니다)
※ 알레르기 번호 아황산류⑬는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 알면 종류가 간장의 경우 알레르기 번호 ⑤⑥ / 소금의 경우 알레르기 번호가 없습니다.



첫 째 주	일자/요일					1일(목)	2일(금) 제철day						
	오전간식					청경채죽	부추죽						
	중식					차조밥 들깨시래기국⑤⑥ 닭가슴살버터구이⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 무채국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 김자반우침⑤⑥ 배추김치⑨						
	오후간식					미니약과①⑤⑥ &우유②	사과&우유②						
	열량/단백질					457/19	405/18						
둘 째 주	일자/요일	5일(월) 대체공휴일	6일(화)	7일(수) 썹썹day	8일(목) 물주day	9일(금) 한글날							
	오전간식		참깨죽	배	장국죽⑤⑥⑩								
	중식		기장밥 복어국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 단배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	돈육카레라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 달걀찐국① 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 오리볶음⑤ 미역나물⑤⑥ 배추김치⑨								
	오후간식		시리얼&우유②	바나나&요구르트②	씨없는 포도&우유②								
	열량/단백질		422/15	395/14	423/15								
셋 째 주	일자/요일	12일(월) 컬러day	13일(화) 쑥쑥day	14일(수)	15일(목)	16일(금) 제철day							
	오전간식	고구마죽	채소죽⑤⑥	샤인머스켓	버섯죽	새우살죽⑨							
	중식	쌀밥 감자국⑤⑥ 간장돼지불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 수제비국⑤⑥ 치즈달걀찐①② 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 순두부백탕⑤⑥ 돈까스&소스 ①⑤⑥⑩⑫ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추된장국⑤⑥ 순살안동찜닭⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 부추맑은국⑤⑥ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 늪은호박전⑤⑥ 배추김치⑨							
	오후간식	배&우유②	토마토⑩&우유②	카스테라①②⑤⑥ &요구르트②	단감&우유②	잼샌드위치①②⑤⑥&우유②							
	열량/단백질	418/15	423/18	434/16	417/19	473/19							
넷 째 주	일자/요일	19일(월) 컬러day	20일(화)	21일(수) 썹썹day	22일(목)	23일(금) 제철day							
	오전간식	콩나물죽⑤	브로콜리죽	샤인머스켓	전복죽⑩	닭죽⑤⑥⑩							
	중식	쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 오징어국⑤⑥⑦ 연두부&양념장⑤⑥ 한식잡채⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우동고명국⑤⑥ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 오리훈제채소볶음⑤ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 숙주맑은국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 시래기나물⑤⑥ 배추김치⑨							
	오후간식	시리얼&우유②	바나나&우유②	사과&요구르트②	배&우유②	찐고구마&우유②							
	열량/단백질	423/15	440/14	355/11	411/14	418/14							
다 섯 째 주	일자/요일	26일(월) 컬러day	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금) 제철day							
	오전간식	김가루참쌀죽	치즈당근죽②	바나나	양배추된장죽⑤⑥	게살죽①⑤⑥⑧							
	중식	쌀밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기피망볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯샤브국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기콩나물밥 ⑤⑥⑩ 들깨배추국⑤⑥ 해물완자전*케찹 ①⑤⑥⑨⑫⑬ 깍두기⑨	차조밥 시금치맑은국 간장닭강정⑤⑥⑩ 우유조림⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨							
	오후간식	사과&우유②	찐만두⑤⑥⑩&우유②	씨없는포도&요구르트②	마들렌①②⑥&우유②	감귤&우유②							
	열량/단백질	420/14	429/18	381/13	447/15	435/18							
✓ 이달의 컬러day '초록색' : 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함 ✓ 썹썹day : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날 ✓ 물주day '미역' : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역 ✓ 제철식단 : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날 ✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경이 될 수 있습니다. ✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 새나창의, 송대													
원산지		소	돼지	닭	오리	콩 두부류	쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀 등) 밥	죽	누룽지	배추김치(얼갈이, 봄동 포함) 배추	고춧가루		
원산지		한우: 국내산	국내산	국내산	국내산	콩 : 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
식육 · 어육가공품(햄, 소시지, 베이컨 등 품목 기재)												수산물	
원산지		해물완자전	치킨너겟	너비아니	돈까스	훈제오리	닭강정	오징어	전복				
원산지		오징어:와국산	닭:국내산	돼지:국내산	돼지:국내산	오리:국내산	닭:국내산	국내산	국내산				

✓ **이달의 컬러day '초록색'**
: 녹색의 엽록소는 신진대사를 활발하게 하고 피로해소에 탁월함

✓ **물주day '미역'** : 칼슘이 풍부한 바다의 채소 미역

✓ **쑥쑥day** : 키 성장을 위한 비타민d, 칼슘, 아연 등이 풍부한 날

✓ **제철식단** : 제철 식재료를 활용하여 영양과 맛 챙기는 날

✓ 위 식단표는 어린이집과 물품수급의 사정에 따라 다소 변경될 수 있습니다.

✓ 10월 식단자문위원회: 교동, 꼬마대통령, 덕하2차, 망양, 세나창의, 송대