

아이누리 어린이집

10월 식단표 (1-2세, 일반형)



세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자		[1-2세 식단 안내]		1[목]	2[금]
오전간식	▶ 10월 지구데이 매주 월요일, 고기 없는 날 운영 ▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국” “쇠고기우영조림” “찐 고구마” ‘시금치’, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요. ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식	▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 	흑미밤죽	● 바나나	
점심			차조밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 돈육부추볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨	
오후간식	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.		당근달걀샐러드 ①⑤ 우유②	쌀국수 ⑤⑥	
열량/단백질			465/21	401/15	

일자	5[월]	6[화] 썩썩데이	7[수] 생일식단	8[목]	9[금]
오전간식		🍷배	🍷바나나	연두부죽⑤	
점심		백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 백김치	기장밥 쇠고기시래기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	
오후간식		꼬마주먹밥⑤ 보리차	모듬과일 (포도, 사과, 감귤) 케이크①②⑤⑥	쌀카스테라①②⑥ 우유②	
열량/단백질		428/14	423/14	478/18	

일자	12[월]지구데이🌍	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	🍎사과	병아리콩죽⑤	🍌밀감	버섯죽	🍷방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치 액상요구르트②	수수밥 닭곰탕⑮ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	🍷찜고구마 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 동굴레차	수제비⑥
열량/단백질	403/15	468/15	477/19	464/17	433/20

일자	19[월]지구데이🌍	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	🍎포도	참치죽	🍷바나나 우유②	영양잡곡죽	🍷밀감
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물 백김치	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 백김치	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달갈비⑤⑥⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑮⑬⑱ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	🍷찜감자 우유②	찜빵⑤⑥ 우유②

일차	26[월]지구데이🌍	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	🍎배	들깨무죽	🍷사과 치즈②	두부채소죽⑤⑥	🍇포도
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치	닭살채소덮밥①⑤⑥⑩ 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 백김치 오렌지주스	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치
오후간식	브로콜리크림리조또②⑤	🍷찐고구마 음운②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 음운②	핫도그①②⑥⑩ 음운②

열량/단백질	401/13	468/14	444/22	477/21	447/18
--------	--------	--------	--------	--------	--------

쌀(밥, 죽, 누룽지)			쌀가공품	김치		콩				
백미	현미	흑미	잡쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	새우			
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산			
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크			돈까스				참치			
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : 국내산				가다랑어 : 원양산			
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									

아이누리 어린이집

10월 식단표 (3-5세, 일반형)



세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자		[3-5세 식단 안내]		1[목]		2[금]					
오전간식	▶ 10월 지구데이 매주 월요일, 고기 없는 날 운영		▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이		흑미밤죽		●바나나				
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우엉조림”, “찐고구마” ☞ ‘시금치’, ‘우엉’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 나트륨 배출을 도와줘요.		몸속 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.	차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨					
	▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식			당근달걀샐러드①⑤ 우유②		쌀국수⑤⑥					
오후간식	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경·대체될 수 있습니다.				684/31		617/23				
월량/단백질											
일자		5[월]		6[화] 싹싹데이		7[수] 생일식단		8[목]		9[금]	
오전간식			●배		●바나나		연두부죽⑤				
점심			백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 쇠고기시래기국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨				
			꼬마주먹밥⑤ 보리차		모듬과일(포도,사과,감귤) 케이크①②⑤⑥		쌀카스테라①②⑥ 우유②				
오후간식			659/22		651/21		701/26				
월량/단백질											
일자		12[월]지구데이🌍		13[화]		14[수]		15[목]		16[금]	
오전간식	●사과		병아리콩죽⑤		●밀감		버섯죽		●방울토마토⑫ 떠먹는요구르트②		
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어무조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨ 액상요구르트②		수수밥 닭곰탕⑮ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨		
	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯		●찐고구마 우유②		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②		찐만두⑤⑥⑩ 동굴레차		수제비⑥		
오후간식			619/23		689/22		710/2		718/27		
월량/단백질											
일자		19[월]지구데이🌍		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]	
오전간식	●포도		참치죽		●바나나 우유②		영양잡곡죽		●밀감		
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 느타리버섯나물 배추김치⑨		기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 깍두기⑨		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		
	치즈스틱②⑤ 우유②		잔치국수⑤⑥		부추양파전①⑤⑥ 유자차		●찐감자 우유②		찐빵⑤⑥ 우유②		
오후간식			611/28		669/26		686/28		617/24		
월량/단백질											
일자		26[월]지구데이🌍		27[화]삼삼데이		28[수]		29[목]		30[금]	
오전간식	●배		들깨무죽		●사과 치즈②		두부채소죽⑤⑥		●포도		
점심	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 근대나물 깍두기⑨		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우엉조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 오렌지주스		기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑯ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		
	브로콜리크림리조또②⑤		●찐고구마 우유②		칼국수⑥		팬케이크①②⑤⑥ 우유②		핫도그①②⑥⑩ 우유②		
오후간식			618/19		651/32		699/31		653/26		
월량/단백질											

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	새우			
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	베트남산			
가공품 농축산·수산물										
함박스테이크				돈까스				참치		
돼지고기 : 국내산 쇠고기 : 국내산				돼지고기 : 국내산				가다랑어 : 원양산		
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									