

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

10월 식단표 (만1-2세, 일반형)



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

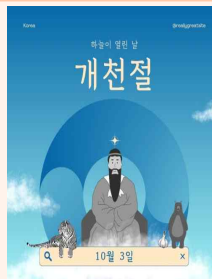
쌀(밥, 죽, 누룽지)				김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물					수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어		명태(동태)		
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		미국산		
가공품 농축산·수산물									
참치									
가다랑어 : 원양산									
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토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

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

10월 식단표 (만3-5세, 일반형)



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

일자		[3-5세 식단 안내]		1[목]		2[금]		3[토]					
오전간식				흑미밤죽		🍎사과							
점심				차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 배추김치⑨		백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박나물⑤ 깍두기							
				당근달걀샐러드①⑤ 우유②		쌀국수⑤⑥							
				684/31		617/23							
오후간식													
열량/단백질													
일자		5[월]		6[화]		7[수]쌈삭데이		8[목]		9[금]		10[토]	
오전간식		대체 휴일		게살죽①⑤⑥⑧		🍌바나나		연두부죽⑤				양송이스프②⑤⑥⑬⑭	
점심				수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨		백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기				유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨	
				감자버터구이② 우유②		꼬마주먹밥⑤ 보리차		쌀카스테라①②⑥ 우유②				우유②	
				617/25		663/22		697/25				660/20	
오후간식													
열량/단백질													
일자		12[월]지구데이🌍		13[화] 생일식단		14[수]		15[목]		16[금]		17[토]	
오전간식		🍎사과		🍌배		🍇씨없는포도		버섯죽		🍅토마토⑫ 떠먹는요구르트②		시리얼 우유②	
점심		차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨		수수밥 닭곰탕⑬ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기		백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯		케이크①②⑥ 우유②		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②		찐만두⑤⑥⑩ 동굴레차		수제비⑥		두유⑤	
열량/단백질		619/23		638/26		668/28		718/27		618/28		617/29	
일자		19[월]		20[화]		21[수]		22[목]		23[금]		24[토]	
오전간식		🍌배		참치죽		🍌키위 우유②		영양잡곡죽		🍎사과		떠먹는요구르트②	
점심		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 배추김치⑨		기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 갯순나물⑤⑥ 깍두기		백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯ 깍두기		차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨		돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	
오후간식		치즈스틱②⑤ 우유②		잔치국수⑤⑥		부추양파전①⑤⑥ 유자차		🍌찐감자 우유②		찐빵⑤⑥ 우유②		유과⑤ 우유②	
열량/단백질		639/31		675/29		611/23		686/28		617/24		660/26	
일자		26[월]		27[화]삼삼데이		28[수]		29[목]		30[금]		31[토]	
오전간식		🍌바나나		들깨무죽		🍅토마토⑫ 치즈②		두부채소죽⑤⑥		🍌굴		우유미숫가루②⑤	
점심		수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기		백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기		백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨		카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	
오후간식		브로콜리크림리조또 ②⑤		🍌찐고구마 우유②		칼국수⑥		팬케이크①②⑤⑥ 우유②		단호박튀김 우유②		두유⑤	
열량/단백질		628/21		690/21		643/31		699/31		697/24		609/24	

쌀(밥, 죽, 누룽지)				김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국내산	-	국내산	-	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물					수산물				
쇠고기(한우/육우/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어		명태(동태)		
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산		미국산		
가공품 농축산·수산물									
참치									
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.								