

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

10월 식단표 (만1-2세, 일반형)



일자		[1-2세 식단 안내]		1[목]	2[금]	3[토]	
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “순살고등어조림”, “양배추나물”	▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요.		흑미밤죽	● 과일(키위)	 개천절	
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찜고구마” ‘시금치’, ‘우영’, ‘고구마’는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.			차조밥 맑은순두부국 ①⑤⑥ 돈육부추볶음 ⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 배추된장국 ⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨		
오후간식	▶ ● 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식			당근달걀샐러드① ⑤ 우유②	쌀국수⑤⑥		
열량/단백질	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.			465/21	401/15		
일자		5[월]	6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식	 한글날	게살죽 ①⑤⑥⑧		● 과일(샤인머스켓)	연두부죽⑤	 한글날	양송이스프②⑤⑥⑬⑭
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨		백미밥 미니우동 ⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨		유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		감자버터구이② 우유②		꼬마주먹밥⑤ 보리차	쌀카스테라①②⑥ 우유②		우유②
열량/단백질		421/17		428/14	476/17		449/14
일자		12[월]지구데이	13[화] 생일식단	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	● 과일(바나나)	병아리콩죽⑤		● 과일(사과)	버섯죽	● 과일(방울토마토⑫) 떠먹는요구르트②	시리얼 우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 동그랑땡①⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치⑨	수수밥 달곰탕⑬ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	떠먹는토마토파스타 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	케이크①②⑥ 우유②		모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 동글레차	증편, 두유⑤	두유⑤
열량/단백질	403/15	516/20		454/19	464/17	463/20	420/20
일자		19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	● 과일(배)	참치죽		● 과일(키위) 우유②	영양잡곡죽	● 과일(사과)	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 배추김치⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 백김치⑨
오후간식	치즈스틱②⑤ 우유②	잔치국수⑤⑥		부추양파전①⑤⑥ 유자차	● 찐감자 우유②	찐빵⑤⑥ 우유②	유과⑤ 우유②
열량/단백질	435/21	439/19		417/16	469/19	421/16	480/20
일자		26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	● 과일(바나나)	들깨무죽		● 과일(샤인머스켓) 치즈②	두부채소죽⑤⑥	● 과일(귤)	우유미숫가루②⑤
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑨⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	시루떡⑤, 매실차	● 찜고구마 우유②		칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	★단호박튀김⑤⑥ 우유②	두유⑤
열량/단백질	410/15	468/14		436/21	477/21	473/17	462/19

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/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
햄박스테이크		돈까스		참치			동그랑땡		너비아니	
돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 원양산			돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산	
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.									