

한뼘린 어린이집

10월 식단표 (만1-2세, 죽식형)



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

일자	[1-2세 식단 안내]			1[목]	2[금]
오전간식			▶ 10월의 레시피 ★참깨소스두부구이 ★단호박튀김 - QR코드를 통해 10월의 레시피를 확인해 보세요. 	흑미밤죽	쇠고기죽⑤⑥⑬
점심				차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨
오후간식				당근달걀샐러드①⑤ 우유②	●골드키위 우유②
열량/단백질				465/21	466/19
일자	5[월]	6[화]	7[수] 생일식단	8[목]	9[금]
오전간식	대체 휴일	게살죽①⑤⑥⑧	단호박죽	연두부죽⑤	한글날
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 감자미역국⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 과일샐러드+요거트D② 깍두기⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨	한글날 
오후간식		감자버터구이② 우유②	케이크①②⑥ 우유②	쌀카스테라①②⑥ 우유②	
열량/단백질		421/17	466/15	476/17	
일자	12[월]지구데이🌍	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]
오전간식	닭죽⑫	병아리콩죽⑤	누룽지채소죽	버섯죽	김가루찜쌀죽
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 백김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 깍두기⑨	수수밥 닭곰탕⑫ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 열갈이된장무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	●사과 우유②	●찐고구마 우유②	●바나나 우유②	찐만두⑤⑥⑩ 동굴레차	수제비⑥
열량/단백질	421/20	468/15	432/18	464/17	401/16
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]
오전간식	고구마타락죽②	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	달걀죽①
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 깍두기⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫ 푸시리샐러드 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	●배 우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	●찐감자 우유②	●사과 우유②
열량/단백질	447/17	439/19	403/14	469/19	415/16
일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]
오전간식	치즈죽②	들깨무죽	현미당근죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	청경채죽
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑫ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살소스볶음⑤⑥⑨⑩ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨
오후간식	●바나나 우유②	●찐고구마 우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	●굴 ★단호박튀김⑤⑥
열량/단백질	420/15	468/14	438/19	477/21	470/15

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	국내산	국내산	국내산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
(한우) 국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
햄박스테이크				돈까스				너비아니		
돼지고기 : <u>국내산</u> 쇠고기 : <u>국내산</u>				돼지고기 : <u>국내산</u>				돼지고기 : <u>국내산</u> 쇠고기 : <u>국내산</u>		
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 ※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									