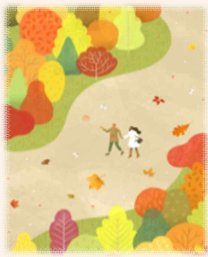


어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

10월 식단표

살랑이는 바람이 불어오는 가을



일자	[1-3세 식단 안내]			1[목]생일식단	2[금]	3[토]개천절
오전간식	▶10월 지구데이 "콩나물국", "순살고등어조림", "양배추나물"			단호박죽	쇠고기죽⑤⑥⑬	
점심	▶10월 삼삼데이 "시금치된장국", "쇠고기우영조림", "찐고구마" 시금치,우영,고구마는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와 줘요. ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶영아들의 김치는 맵지않게 직접담가 제공합니다.			백미밥 미역국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 버섯잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 배추된장국⑤⑥ 햄바스테인크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨	
오후간식	▶1-2세,3-5세 열량과 단백질을 각각 기재하였습니다 ▶기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경 대체될 수 있습니다.			케이크①②⑥우유②	❖키위,우유②	
열량/단백질				471/15,684/31	466/19,681/27	
일자	5[월]대체육일	6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목]	9[금]한글날	10[토]
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	근대된장죽⑤⑥	연두부죽⑤		양송이스프②⑤⑥⑬⑭⑮
점심		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 청경채나물 배추김치⑨	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨		유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		감자버터구이② 우유②	❖씨없는포도 떠먹는요구르트②	쌀카스테라①②⑥ 우유②		우유②
열량/단백질		421/17,617/25	474/19,686/26	476/17,697/25		449/14,660/20
일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	닭죽⑮	병아리콩죽⑤	누룽지채소죽	버섯죽	김가루잡쌀죽	시리얼,우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑮ 무나물 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨	수수밥 닭곰탕⑮ ❖참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	❖사과,우유②	❖찐고구마,우유②	❖바나나,우유②	찐만두⑤⑥⑩,동굴레차	수제비⑥	두유⑤
열량/단백질	421/20,607/29	468/15,689/22	432/18,635/26	464/17,718/27	401/16,617/25	420/20,617/29
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	고구마타락죽②	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	달걀죽①	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 느타리버섯나물 배추김치⑨	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+야기쌈장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 푸시리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑮ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨
오후간식	❖배,우유②	잔치국수⑤⑥	부추양파전①⑤⑥ 유자차	❖찐밤,우유②	❖사과,우유②,	유과⑤,우유②
열량/단백질	447/17,656/24	439/19,675/29	403/14,624/22	469/19,686/28	415/16,608/23	480/20,660/26
일자	26[월]	27[화]삼삼데이	28[수]	29[목]	30[금]	31[토]
오전간식	치즈죽②	들깨무죽	현미당근죽⑤⑥	두부채소죽⑤⑥	청경채죽	우유미숫가루②⑤
점심	수수밥 감자맑은국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 근대나물 깍두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑮ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	닭살채소덮밥①⑤⑥⑮ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩⑮ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨
오후간식	❖바나나,우유②	❖찐고구마,우유②	칼국수⑥	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	❖단감, ❖단호박튀김⑤⑥	두유⑤
열량/단백질	420/15,611/22	468/14,690/21	438/19,678/29	477/21,699/31	470/15,727/23	462/19,609/24

쌀(밥, 죽, 누룽지)				쌀가공품	김치		콩			
백미	현미	흑미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	콩비지
국산	국산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국산	국산	국산	국산
축산물						수산물				
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	전복	오징어	꽃게	
국내산(한우)		국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	-	-	-	
가공품 농축산·수산물										
햄박스테이크			돈까스			참치		너비아니		
돼지고기 : 국내산, 쇠고기 : 국내산			돼지고기 : <u>국내산</u>			가다랑어 : <u>원양산</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) ⑲잔 ※ ⑲아황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.									