

영양사 : 세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

10월 식단표 (만1-2세, 죽식형)



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

어린이·사회복지급식관리지원센터 박석정

10월 식단표 (만1-2세, 채식형)

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자	[1-2세 식단 안내]		1[목]	2[금]	3[토]	
오전간식	▶ 10월 지구데이 “콩나물국”, “순살고등어조림”, “양배추나물”		흑미밥죽	쇠고기죽⑤⑥⑩	개천절	
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” “시금치”, “우영”, “고구마”는 칼륨이 풍부해 몸속 나트륨 배출을 도와줘요.		차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치[배추김치⑨] 당근달걀샐러드①⑤ 우유②	백미밥 배추된장국⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 깍두기⑨		
오후간식	▶ ●기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식		465/21	466/19		
열량/단백질	▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경대체될 수 있습니다.					
일자	5[월]	6[화]	7[수]쌈쌈데이	8[목]	9[금]	10[토]
오전간식		게살죽①⑤⑥⑧	근대된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	한글날	양송이스프②⑤⑥⑩⑫
점심	대체 휴일	수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치[배추김치⑨] 감자버터구이② 우유②	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 백김치[배추김치⑨] ●과일(포도) 떠먹는요구르트②	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 깍두기⑨ 쌀카스테라①②⑥ 우유②		유부볶음밥⑤⑥ 맑은장국 채소고로케①⑤⑥ 백김치[배추김치⑨] 우유②
오후간식		421/17	474/19	476/17		449/14
열량/단백질						
일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]
오전간식	닭죽⑩	병아리콩죽⑤	누룽지채소죽	버섯죽	김가루찜쌀죽	시리얼 우유②
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 무나물 백김치[배추김치⑨]	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 백김치[배추김치⑨]	수수밥 닭곰탕⑤ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 백김치[배추김치⑨] 찐만두⑤⑥⑩ 둥굴레차	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]
오후간식	●과일(사과) 우유②	●찐고구마 우유②	●과일(바나나) 우유②		수제비⑥	두유⑤
열량/단백질	421/20	468/15	432/18	464/17	401/16	420/20
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]
오전간식	고구마타락죽②	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	달걀죽①	떠먹는요구르트②
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑩ 느타리버섯나물 백김치[배추김치⑨]	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장 ⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치[배추김치⑨] 부추양파전①⑤⑥ 유자차	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑩ 푸실리샐러드 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨ ●찐밤[찐고구마] 우유②	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]	돼지고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 백김치[배추김치⑨] 유과⑤ 우유②
오후간식	●과일(배) 우유②	잔치국수⑤⑥	403/14	469/19	415/16	480/20
열량/단백질	447/17	439/19				
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 쇠고기우영조림⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치[배추김치⑨]	닭살채소덮밥①⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치[배추김치⑨] 칼국수⑥	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨ 팬케이크①②⑤⑥ 우유②	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치[배추김치⑨] ●과일(귤) ★단호박튀김⑤⑥	카레라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 백김치[배추김치⑨] 두유⑤
오후간식	●과일(바나나) 우유②	●찐고구마 우유②	438/19	477/21	470/15	462/19
열량/단백질	420/15	468/14				

쌀(밥, 죽, 누룽지)

쌈(김밥, 김)

김

김

김

김

김

쌀(밥, 죽, 누룽지)		쌀가공품		김치		콩		462/19	
백미	현미	현미	찰쌀	누룽지	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
축산물		가공품		농축산·수산물		수산물		수입·중국	
쇠고기(한우/육우/젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	명태(동태)	새우	어묵	고등어	고등어
(한우) 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	수입산	수입산-중국	수입-베트남	국내산	국내산
햄박스테이크		돈까스		참치		너비아니		돼지고기 : 국내산	
돼지고기 : 국내산		돼지고기 : 국내산		가다랑어 : 월양산		돼지고기 : 국내산		닭고기 : 국내산	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑳※ ㉓아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							

세종특별자치시
어린이·사회복지급식관리지원센터 박세정

10월 식단표 (만3-5세, 죽식형)



어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

일자		[3-5세 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	쇠고기죽⑤⑥⑩	개천절		
점심	▶ 10월 삼삼데이 “시금치된장국”, “쇠고기우영조림”, “찐고구마” ▶ 기호 : 무기질과 비타민 등의 영양소 파괴를 최소화한 형태의 간식 ▶ 기관 행사 및 식품수급 상황에 따라 동일 식품군 동일 조리법의 메뉴로 변경대체될 수 있습니다.			차조밥 맑은순두부국①⑤⑥ 돈육부추볶음⑤⑥⑩ 숙나물 배추김치⑨[백김치] 당근달걀샐러드①⑤ 우유② 684/31	백미밥 배추된장국⑤⑥ 햄박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 시금치나물 각두기⑨ ● 과일(키위) 우유② 681/27			
오후간식								
열량/단백질								
일자		5[월]	6[화]	7[수]쌈삭데이	8[목]	9[금]	10[토]	
오전간식			게살죽①⑤⑥⑧	근대된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	한글날		
점심	대체 휴일		수수밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 청경채나물 배추김치⑨[백김치] 감자버터구이② 우유② 617/25	백미밥 미니우동⑤⑥ 돈까스+소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨[백김치] ● 과일(포도) 떠먹는요구르트② 686/26	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 애호박나물⑤ 각두기⑨ 쌀카스테라①②⑥ 우유② 697/25			
오후간식								
열량/단백질								
일자	12[월]지구데이	13[화]	14[수]	15[목]	16[금]	17[토]		
오전간식	닭죽⑬	병아리콩죽⑤	누룽지채소죽	버섯죽	김가루참쌀죽	시리얼 우유②		
점심	차조밥 콩나물국⑤ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 양배추나물⑤⑥ 각두기⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물 배추김치⑨[백김치]	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 어묵국⑤⑥ 스크램블에그①⑤ 배추김치⑨[백김치]	수수밥 닭곰탕⑬ ★참깨소스두부구이⑤ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치] 찐만두⑤⑥⑩ 동굴레차	백미밥 온도토리묵국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 얼갈이된장무침⑤⑥ 각두기⑨ 수제비⑥ 617/25	백미밥 부추달걀국① 오리주물럭⑤⑥ 브로콜리나물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치] 두유⑤ 617/29		
오후간식	● 과일(사과) 우유② 607/29	● 찐고구마 우유② 689/22	● 과일(바나나) 우유② 635/26					
열량/단백질								
일자	19[월]	20[화]	21[수]	22[목]	23[금]	24[토]		
오전간식	고구마타락죽②	참치죽	브로콜리죽⑤⑥	영양잡곡죽	달걀죽①	떠먹는요구르트②		
점심	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 느타리버섯나물 배추김치⑨[백김치]	기장밥 콩비지백탕⑤⑥ 돼지고기수육+아기쌈장⑤⑥⑩ 깻순나물⑤⑥ 각두기⑨ 잔치국수⑤⑥ 675/29	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨[백김치] 부추양파전①⑤⑥ 유자차 624/22	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 푸실리샐러드②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 각두기⑨ ● 찐밥[찐고구마] 우유② 686/28	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부소보로볶음⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치] ● 과일(사과) 우유② 608/23	돼지고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 다시마미소장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨[백김치] 유과⑤ 우유② 660/26		
오후간식	● 과일(배) 우유② 656/24							
열량/단백질								
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 각두기⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기우영조림⑤⑥⑬ 여목조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치]	닭살채소덮밥①⑤⑥⑬ 유부맑은국⑤⑥ 여목조림⑤⑥ 배추김치⑨[백김치] 칼국수⑥ 678/29	기장밥 돼지고기배추된장국⑤⑥⑩ 새우살굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 각두기⑨ 팬케이크①②⑤⑥ 우유② 699/31	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 오리간장불고기⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨[백김치] ● 과일(귤) ★ 단호박튀김⑤⑥ 727/23	카래라이스⑤⑥⑩ 우동국물⑤⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨[백김치] 두유⑤ 609/24		
오후간식	● 과일(바나나) 우유② 611/22	● 찐고구마 우유② 690/21						
열량/단백질								

699/31										727/23										609/24																																							
쌀(밥, 죽, 누룽지)										쌀가공품										김치																																							
백미					현미					흑미					찰쌀					누룽지					배추					고춧가루					두부					연두부					순두부					콩비지									
국내산					국내산					국내산					국내산					국내산					국내산					국내산					국내산					국내산					국내산					국내산									
축산물										수산물										가공품										농축산·수산물																													
쇠고기(한우/육우/젓소) (한우) _____ 국내산										돼지고기 _____ 국내산					닭고기 _____ 국내산					오리고기 _____ 국내산					고등어 _____ 국내산					명태(동태) _____ 수이산					새우 _____ 수입산-중국					어묵 _____ 수입-베트남					고등어 _____ 국내산														
햄박스테이크										가공품										돈까스										참치										너비아니																			
돼지고기 : _____ 국내산										닭고기 : _____ 국내산										돼지고기 : _____ 국내산										가다랑어 : _____ 월양산										돼지고기 : _____ 국내산										닭고기 : _____ 국내산									
알레르기 유발식품										①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 (굴, 전복, 홍합 포함) ⑲땅콩 ※ ⑲아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.																																																	