



일산동구청직장어린이집 10월 식단표 (만1-2세)

(영양사 신인숙)

일자	표준레시피 바로가기	생일식단2	견학메뉴1	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			타락죽②/야채스틱	단호박찜/보리차/ 과일샐러드	 개 천 절
점심		차조밥 황태미역국⑤⑥ 소고기완자전①⑤⑥⑩ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	카레라이스 배추김치⑨ 신선과일(꿀)	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		케이크①②⑤⑥&우유 ②		돈육짜장볶음밥⑤⑥⑩/ 요구르트	들기름비빔국수⑤⑥/우 유	
열량/단백질(kcal/g)		693/27	442/15	375/17	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	유부채소죽⑤/요구르 트	잔멸치볶음밥⑤⑥/배	고구마죽②/야채스틱		채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 돈육계란장조림 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 근대된장무침 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농(김팻국) 신선과일(배) 백김치
오후간식		잔치국수⑥/사과	삼색주먹밥⑤⑩/우유	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩/ 요구르트		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	단호박찜/우유	참치주먹밥⑤/요구르트	김가루볶음밥⑤/사인머 스켓	두부참살죽⑤/ 야채스틱	찜감자/보리차/ 양배추샐러드	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥ ⑩ 송농 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥ ⑩ 삼치조림 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치
오후간식	토마토달걀찜①⑤⑥ ⑫/배	소고기비빔밥⑩/감	돈육야채주먹밥⑤⑩/ 우유	연두부양념주먹밥⑤⑥ / 요구르트	닭강정⑤⑥⑩/우유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	423/14
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	삶은달걀①/우유	감자당근죽/요구르트	양배추주먹밥⑤/배	버섯죽⑤⑥/야채스틱	크림스프②⑤⑥⑩⑪⑫/ 사과	떠먹는(마시는)요구르트 ②
점심	수수밥 애호박찜국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑩ 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 무생채 깍두기⑨	돈민찌삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송농(열무장국⑤⑥) 신선과일(단감) 무절임
오후간식	간장계란밥①/사인머 스켓	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩/사과	가지주먹밥/우유	토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮/ 요구르트	밥새우볶음밥⑤⑨/우 유	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	386/18	485/15	387/14	411/21	361/14	360/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	찜감자/우유	브로콜리볶음밥⑤⑥/ 요구르트	감자주먹밥/사인머 스켓	타락죽⑤⑥/ 야채스틱	고구마/보리차/감	미숫가루⑤&우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송농 으깬두부연근무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(꿀) 백김치
오후간식	탕수만두①⑤⑥/배	유부주먹밥⑤/감	콘샐러드주먹밥⑤/우유	수제비⑤⑥/요구르트	콩나물볶음밥⑤⑥/우 유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	343/13

원산지 표시						
닭고기	돼지고기	쇠고기	백김치		식육/포장육 /식육가공품/수산물가공품	알레르기 유발 식품 표기
국내산		한우	배추 / 무 국내산	고춧가루 국내산	진미채 (페루,칠레산) 훈제오리 (국내산) 떡갈비 (국내산) 돈가스 (국내산)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잔
콩(두부류,콩비지,콩국수)		삼치	쌀 (백미,현미,흑미,찰쌀)			
국내산		국내산	국내산			



일산동구청직장어린이집 10월 식단표 (만3-5세)

(영양사 신인숙)

일자	표준레시피 바로가기	생일식단2	견학메뉴1	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	 ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			타락죽②/야채스틱	단호박찜/보리차/ 과일샐러드	 개 천 절
점심		차조밥 황태미역국⑤⑥ 소고기완자전①⑤⑥⑩ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기⑨	카레라이스 배추김치⑨ 신선과일(꿀)	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기양파볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭곰탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		케이크①②⑤⑥&우유 ②		돈육짜장볶음밥⑤⑥⑩/ 요구르트	들기름비빔국수⑤⑥/우 유	
열량/단백질(kcal/g)		693/27	442/15	535/24	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	유부채소죽⑤/요구르 트	잔멸치볶음밥⑤⑥/배	고구마죽②/야채스틱		채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ 돈육계란장조림 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 근대된장무침 깍두기⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑪ 배추김치⑨	 한 글 날	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송농(김팻국) 신선과일(배) 백김치
오후간식		잔치국수⑥/사과	삼색주먹밥⑤⑩/우유	돈육청경채덮밥⑤⑥⑩/ 요구르트		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25		576/20
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	단호박찜/우유	참치주먹밥⑤/요구르트	김가루볶음밥⑤/사인머 스켓	두부참살죽⑤/ 야채스틱	찐감자/보리차/ 양배추샐러드	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑩ 숙주무침⑤⑥ 깍두기⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥ ⑩ 송농 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥ ⑩ 삼치조림 파프리카나물⑤⑥ 깍두기⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치
오후간식	토마토달걀찜①⑤⑥ ⑫/배	소고기비빔밥⑩/감	돈육야채주먹밥⑤⑩/ 우유	연두부양념주먹밥⑤⑥ / 요구르트	닭강정⑤⑥⑩/우유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	삶은달걀①/우유	감자당근죽/요구르트	양배추주먹밥⑤/배	버섯죽⑤⑥/야채스틱	크림스프②⑤⑥⑩⑪⑫/ 사과	떠먹는(마시는)요구르트 ②
점심	수수밥 애호박찜국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 채소당면국⑤⑥ 닭살당근볶음⑤⑥⑩ 들깨버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부백탕⑤⑥ 돈가스&소스 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 치커리사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 훈제오리채소볶음⑤⑥ 무생채 깍두기⑨	돈민찌삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송농(열무장국⑤⑥) 신선과일(단감) 무절임
오후간식	간장계란밥①/샤인머 스켓	돈육파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩/사과	가지주먹밥/우유	토마토스파게티 ②⑤⑥⑨⑫⑬⑭⑮/ 요구르트	밥새우볶음밥⑤⑨/우 유	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	551/25	603/22	553/21	587/31	516/20	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	찐감자/우유	브로콜리볶음밥⑤⑥/ 요구르트	감자주먹밥/샤인머 스켓	타락죽⑤⑥/ 야채스틱	고구마/보리차/감	미숫가루⑤&우유②
점심	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 건새우뚝국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 송농 으깬두부연근무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ 돈육채소구이⑤⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(꿀) 백김치
오후간식	탕수만두①⑤⑥/배	유부주먹밥⑤/감	콘샐러드주먹밥⑤/우유	수제비⑤⑥/요구르트	콩나물볶음밥⑤⑥/우 유	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23	490/19

원산지 표시						
닭고기	돼지고기	쇠고기	백김치		식육/포장육 /식육가공품/수산물가공품	알레르기 유발 식품 표기
국내산		한우	배추 / 무 국내산	고춧가루 국내산	진미채 (페루,칠레산) 훈제오리 (국내산) 떡갈비 (국내산) 돈가스 (국내산)	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참
콩(두부류,콩비지,콩국수)		삼치	쌀 (백미,현미,흑미,찰쌀)			
국내산		국내산	국내산			

음식물로 인한 **질식사고** 주의하기

질식

기도가 막히거나 산소가 부족하여 숨을 쉴 수 없는 응급상태
산소 부족으로 뇌 손상을 일으키고 사망에 이를 수 있음

증상



기침



말하기 힘들거나
호흡곤란 증상



목을 움켜잡는
동작

음식물에 의한 질식사고 예방방법

- ① 막대사탕 주기
- ② 알사탕은 깨서 작은 크기로 주기



- 천천히 충분히 씹어서 삼키기
(보호자가 항상 곁에서 관찰)



- ① 누워서 음식 먹지 않기
- ② 입 안에 음식물이 있을 경우 잠들지 않기



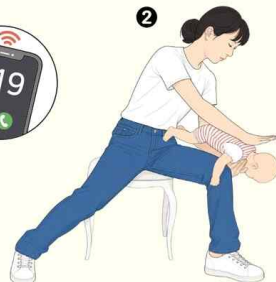
질식사고 대처방법(하임리히법)

말을 못하고 얼굴이 자주색으로 변하거나 혈색이면 기도막힘 증상일 수 있으므로,
즉시 119에 신고하고 **지시에 따라 응급처치**를 해야 합니다.



1. 주변에 119 신고 요청
2. 보호자의 팔 위에 아이의 얼굴이 아래로 향하도록 올려 떠받쳐 손바닥으로 양쪽 날개뼈 사이를 5회 두드림

영유아



3. 아이의 얼굴을 위로 향하게 하고, 가슴 중앙을 중지와 약지로 깊게 5번 가슴 압박 실시
4. 이물질이 나오거나 119가 도착할 때까지 반복함



어린이·성인



1. 주변에 119 신고 요청
2. 환자의 등 뒤에서 배꼽과 명치 사이를 두 손으로 감싸 위로 강하게 밀어 올림
3. 이물질이 나오거나 119가 도착할 때까지 반복함