

10월 식단 및 간식표

작성자: 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲ 단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체확보를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식사재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			1	2
점심				소고기채소죽⑤⑥/동치미⑨	씨리얼⑥/흰우유②/바나나
1-2세				녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨/백김치⑨
3-5세				413/12	320/15
오후간식				590/18	458/22
열량/단백질				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩/흰우유②	전빵만두④⑤⑥⑩⑩/보리차/포도
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	현미누룽지죽/동치미⑨	토마토계란볶음①⑤⑥/흰우유②	단호박죽/사과	 한글날
1-2세		토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	꽃팥콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑧⑩⑫⑬⑭ 맑은미역국⑤ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 각두기⑨/백김치⑨	현미참쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안푹크⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	
3-5세		306/7	368/8	310/9	
오후간식		438/11	527/12	443/14	
열량/단백질				새콤초비빔국수①⑤⑥/배/흰우유②	까르보나라스파게티②⑤⑥⑧/동굴레차
오전간식	12	13:서울미래밥상	14	15	16
점심	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 각두기⑨/백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식파바로우⑤⑥⑩ 만다린(굴)샐러드①②⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 명이나물초절임⑤⑥/무생채 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식	넙적군만두⑤⑥/흰우유②	시금치프리카타①⑤⑥/흰우유②	멸치김가루섞음밥⑤⑥/어묵국⑤⑥	고구마맛탕/흰우유②	짜배기①②⑤⑥/흰우유②/배
열량/단백질	219/11	210/10	200/3	219/3	202/6
오전간식	19	20	21	22	23
점심	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑩⑩ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	강황참쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 각두기⑨/백김치⑨	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①⑤⑥⑩ 애호박당근볶음⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨
1-2세	452/15	390/19	261/8	343/11	357/16
3-5세	647/22	558/28	373/12	491/17	510/23
오후간식	콩나물영양밥⑤⑥/열무김치⑥⑨	베트남쌀국수⑤⑥⑩/배	생크림케익①②⑤⑥/흰우유②	감자수제비국①⑤⑥/각두기⑨	미니핫도그①②⑤⑥⑩/흰우유②
열량/단백질	180/3	222/8	201/5	136/4	218/7
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스프링롤에그①⑤/사과/흰우유②	햄치샌드위치①②⑤⑥⑩/흰우유②	연두부양념장⑤⑥/스트링치즈②	전복채소죽⑤⑥/동치미⑨	흑임자죽/오렌지
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식	오징어우유전①⑤⑥⑩/포도	쌀소면국수①⑤/샤인머스켓	핫케익①②⑤⑥/포도/동굴레차	볶음우동⑤⑥⑧⑩/흰우유②	영양약밥⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	211/8	188/5	199/5	225/8	133/5

알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 갯

■ 원산지 표시
 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조개:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물대그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 햄박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 참스테이크-국내산(육우), 바베큐푹집: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)

