

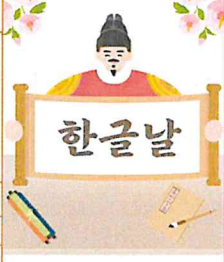
10월 식단표

(알레르기번호 표시)

(만 1~5세)

※ 식단은 유아식을 사용하며 영아는 양을 조절하여 배식합니다.

- ☆저당Day(하루만 덜 달게!), 저당소스레시피
 - ☆저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - ★제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - ★수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - ★식단자문 대체메뉴() 괄호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우 괄호메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶과일, 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등)이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶밥, 김치도 원래 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶갈국밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 갈국 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶월산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 별도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 배	2 표고버섯죽	3 개천절
점심	 표고버섯	 단감		수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오후간식	비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 톡톡한 식감과 온온한 맛이 매력적인 영양 가득 표고버섯	비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 씹을수록 달콤한 맛이 퍼지는 가을 제철 과일 단감		양배추부침개①⑤⑥ 470.9/24.1 (영아) 329.6/16.9	짜배기①②⑤⑥&우유② 744.2/31.7 (영아) 520.9/22.2	
총영양량(단백질)						
날짜	5	6	7 ☆저당DAY	8	9	10
오전간식	 개천절 대체휴일	누룽지죽	건과류①⑩⑩& 떠먹는요구르트②	단감	 한글날	두유⑤
점심		기장밥 콩비지국⑤⑨ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기표고버섯밥⑩ (+저당양념장⑤⑥) 숙자된장국⑤⑥ ☆치킨너겟①②⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 사과	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		볶음쌀국수⑤⑥ 682.8/22.4 (영아) 477.9/15.7	후라이드①②⑤⑥&옥수수차 687.5/25.3 (영아) 481.2/17.7	두부강정⑤⑩ 564.5/22.6 (영아) 395.1/15.8		치즈② 456.7/20.3 (영아) 319.7/14.2
총영양량(단백질)						
날짜	12	13	14 ☆저염DAY	15	16	17
오전간식	사과 또는 경기지원과일	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	☆사리알⑤⑥&우유②	감귤	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	달걀알배추볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 깍두기⑨ 배	기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 사골국⑩ ☆미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	평생부채①②⑤⑥&우유② 587.2/22.1 (영아) 411/15.5	찐감자&두유⑤ 641.7/28.2 (영아) 449.2/19.8	약밥⑤⑥&보리차 733.3/26.7 (영아) 513.3/18.7	라구파스타②⑤⑥⑦⑩⑩⑩⑩ 586.4/29 (영아) 410.4/20.3	대산산우유차①②⑤⑥⑩⑩ &우유② 616/27.8 (영아) 431.2/19.5	떠먹는요구르트② 530.4/24.6 (영아) 371.3/17.2
총영양량(단백질)						
날짜	19	20	21 ☆저염DAY ☆제철DAY	22	23	24
오전간식	배 또는 경기지원과일	누룽지죽	오이스틱& 떠먹는요구르트②	사과	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 달걀데리야끼조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨ 유아반 엄마표 도시락	돈육짜장면①②⑤⑥⑩⑩⑩ 유부장국⑤⑥ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨ 단감	차조밥 순두부찌개①⑤ 수삼고등어조림⑤⑥⑦ 연근묵임자스스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비야니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	단호박찜&우유② 551.1/21.9 (영아) 386/15.3	후리가케주먹밥⑤⑥ 유아반 엄마표 간식 543.2/21.8 (영아) 380.2/15.2	우유식빵①②⑤⑥&동글레차 602.4/19.4 (영아) 421.7/13.6	잔치국수⑤⑥ 575/24.9 (영아) 402.5/17.5	찐고구마&두유⑤ 739/30.7 (영아) 517.3/21.5	치즈② 479.7/17.6 (영아) 335.8/12.3
총영양량(단백질)						
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	키위 또는 경기지원과일	잔멸치죽⑤⑥	☆사리알⑤⑥&우유②	단감	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	참치김치볶음밥⑤⑨ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 깍두기⑨ 감	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑦⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이⑩ 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미나트도그①②⑥⑩ &우유② 663.5/20.9 (영아) 464.4/14.6	찐감자&두유⑤ 716/26.3 (영아) 501.2/18.4	삶은달걀①&매실차 650.5/30.1 (영아) 455.3/21.1	크림리조토② 549.9/22.7 (영아) 384.9/15.9	파운드케이크①②⑤⑥&우유② 711.6/22.3 (영아) 498.1/15.6	떠먹는요구르트② 587/24.8 (영아) 410.9/17.3
총영양량(단백질)						

✓ 본 식단은 영양성취기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조절될 수 있습니다.
✓ 만 3~5세 1일 영양성취량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장성취량 25g

○ 식품알레르기 유발식품 참고※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳참

원산지	쌀(밥, 즉, 누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	생선	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비야니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태	닭고기	오징어	닭고기	돼지고기	명태	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	노르웨이산	원양어산