

10월 영아죽식

(알레르기번호 표시)

(만 1~2세)

- 저당Day(하루만 달 달걀), 저당소스레시피
 - 저염Day(싱겁게 먹기 위한 국 없는 날)
 - 제철Day(이달의 도전 채소과일이 함께 나오는 날)
 - 수산물대체메뉴(생선, 어패류 등)
 - 식단자문 대체메뉴()광호 메뉴=대체메뉴
- 수산물, 식단자문 메뉴를 대체하여 제공하지 않을 경우, 대체메뉴를 제거한 후 공지 및 게시하여 주시면 됩니다.

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶ 과일 빵은 급식소 내 불가피한 상황(어린이 건강과일 사업 등이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다.) ▶ 밥 감지도 원래 사정에 맞게 변경 가능하나 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶ 잡곡밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며 잡곡 함량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶ 원산지 및 알레르기번호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 꼭 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	1 생일식단 돈육고구마죽⑩ 백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 돈육잡채⑤⑥⑩ 과일샐러드②⑩ 각두기⑨ 케이크①②⑥&우유②	2 표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑩ 각두기⑨ 모닝롤&우유②	3 개천절 
점심	표고버섯 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 풍미한 식감과 은은한 맛이 배려적인 영양 가득 표고버섯	단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 바삭한 식감과 달콤수족 달콤한 맛이 배려하는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총영양분(단백질)				426.3/21.4	520.9/22.2	
날짜	7	8	9	10	11	12
오전간식	5 개천절 대체휴일 	6 누룽지죽 기장밥 콩비지국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 볶음쌀국수⑤⑥	7 저염DAY 두부오이죽⑤ 소고기미역국⑤⑥⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 생선살⑤⑥⑩+다들리스⑤⑥ 각두기⑨ 배 후리파반①②③⑥&우유수차	8 달걀애호박죽⑤ 흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 각두기⑨ 두부강정⑤⑥	9 한글날 	10 두유⑤ 칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 매밀전병①⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨ 치즈② 319.7/14.2
점심						
오후간식						
총영양분(단백질)		477.9/15.7	542.2/18.3	476.6/20.3		
날짜	13	14	15	16	17	18
오전간식	12 배추무죽⑤⑥ 백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨ 사과&지즈②	13 견학식단 밥새우브로콜리죽⑤⑥⑩ 영양주먹밥⑤ 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 각두기⑨ 굴 마시는요구르트② 핑거스틱&두유⑤	14 저염DAY 돈육파프리카죽⑩ 달걀배추볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 간장마파두부⑤⑥ 각두기⑨ 샤인머스켓 약밥⑤⑥&보리차	15 ☆두부청채죽⑤⑥ 기장밥 돈육배추국⑤⑥⑩ 사각어묵조림⑤⑥⑦ 아기멸치볶음⑤⑥ 각두기⑨ 리구파스타②③⑥⑩⑩⑩⑩	16 단호박죽 백미밥 사골국⑩ 순살가자미구이⑤ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨ 참샌드위치&우유②	17 두유⑤ 대파달걀볶음밥①⑤⑥⑩ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛샐러드①⑤⑥⑩ 각두기⑨ 떠먹는요구르트② 371.3/17.2
점심						
오후간식						
총영양분(단백질)	380.8/15.3	449.2/19.8	486.7/19.3	495.6/24.7	431.2/19.5	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	감자표고버섯죽⑤⑥ 백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨ 바나나&우유②	20 누룽지죽 흑미밥 백김치국⑤⑥⑩ 달걀데리야찌⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 배추김치⑨ 후리가게주먹밥⑤⑥	21 저염DAY * 제철DAY 소고기무죽⑤⑥⑩ 돈육파프리카⑤⑥⑩⑩⑩ 송송 표고버섯탕수 ⑤⑥ 배추김치⑨ 배 우유스팀①②③⑥&동글레차	22 달걀양배추죽⑤ 차조밥 순두부찌개①⑤ ☆소고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑미자스무침①③⑥ 잔치국수⑤⑥	23 들깨죽 백미밥 복어국⑤⑥ 오리고기파프리카볶음⑤⑥ 과일샐러드②⑩ 배추김치⑨ 찐고구마&두유⑤	24 두유⑤ 삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨ 치즈② 335.8/12.3
점심						
오후간식						
총영양분(단백질)	412.6/15.6	380.2/15.2	515.4/16.1	484.7/22.1	517.3/21.5	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	청채고구마죽⑤⑥ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 각두기⑨	27 생일식단 잔멸치죽⑤⑥ 백미밥 두부미역국⑤⑥ 순살닭강정① 양배추나물⑤⑥ 각두기⑨	28 돈육연근죽⑩ 참치김치볶음밥⑤⑥ 물만두국①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 각두기⑨ 샤인머스켓	29 기장밥 청채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 상추겉절이⑤⑥ 각두기⑨	30 백미밥 다시마채국⑤⑥ 목살스테이크⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토구이② 배추김치⑨	31 소고기뭇밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 각두기⑨ 떠먹는요구르트② 410.9/17.3
점심						
오후간식						
총영양분(단백질)	470.9/13.4	501.2/18.4	433.7/21.7	466.8/18.6	498.1/15.6	

▶ 우유 및 유제품의 경우 각 어린이집에서 자체적으로 제공 횟수 변경 가능 ▶ 영양소표시 - 총열량/단백질/지방/염분으로 표기
▶ 경기도입찰에서 지원되는 과일 보급일이 지역별로 상이함에 따라 별도의 식단감수 없이 원 급식은영원함에 맞춰 과일 제공 날짜 변경 가능
▶ 본 식단은 영양성치기준에 따라 작성되었으나 일부 메뉴 변경으로 인해 조정될 수 있습니다.
✓ 만 1~2세 1일 영양성치량 900kcal을 기준으로 420kcal (±10%) 권장/단백질 권장성치량 20g(1일 권장량)
✓ 만 3~5세 1일 영양성치량 1,400kcal을 기준으로 640kcal (±10%) 권장/단백질 권장성치량 25g
○ 식품알레르기 유발식품 참고:야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음
①난류 ②우유 ③달걀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲참

원산지	참나물	현우	육우	꽃소	돼지고기	닭고기	오리고기	생선개스	치킨너겟	어묵	미트볼	햄	꽃말살	너비아니	두부	콩비지	순두부	배추	고춧가루	고등어	다랑어(참치)
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	영터	닭고기	모정어	닭고기	돼지고기	영터	돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양어산

-시립미리내어린이집은 매일 영도를 측정하여 저염식 식단을 제공하고 있습니다.
-시립미리내어린이집은 화학조미료를 전혀 사용하지 않습니다.
-시립미리내어린이집은 알레르기 지점에 준수하여 알레르기 대체식품을 사용합니다.

	월	화	수	목	금	토
날짜				1 생일식단	2	3
오전간식	이달의 도전 채소	이달의 도전 과일	▶ 과일 빵은 금식소 내 불가피한 상황어린이 건강과일 사업 등이 있을 경우 동일한 식품군으로 변경 가능합니다. ▶ 밥, 김치도 원내 사정에 맞게 변경 가능하나, 다양한 구성으로 변경 바랍니다. ▶ 찰국밥의 경우, 하나의 종류로만 제공하며, 찰국 할량은 5% 이내로 제공하여 주시길 바랍니다. ▶ 원산지 및 알레르기변호는 제공되는 식재료의 제조사마다 다르므로 뒷면의 식품 표시사항을 꼭도 확인하시어 제공하여 주시기 바랍니다.	돈육고구마죽⑩ 백미밥 소고기미역국③⑥⑨ 돈육잡채③⑥⑩ 과일샐러드②⑫ 깍두기⑨ 케이크①②⑥&우유② 426.3/21.4	표고버섯죽 백미밥 얼갈이된장찌개③⑥ 돼지불백③⑥⑩ 간새우애호박볶음③⑥⑨ 깍두기⑨ 모닝롤&우유② 520.9/22.2	개천절
점심	표고버섯 표고버섯 비타민 B군과 식이섬유가 풍부하고 풍요한 식감과 우유만 맛이 매력적인 알갈 가득 표고버섯	단감 단감 비타민 C와 식이섬유가 풍부하고 아삭한 식감과 달콤수북 달콤한 맛이 비자는 가을 제철 과일 단감				
오후간식						
총합/단백질						
날짜	5	6	7 ★ 30 DAY	8	9	10
오전간식	개천절 대체육일	누룽지죽 기장밥 콩비지국③⑨ 간장오리주물럭③⑥ 참나물무침③⑥ 배추김치⑨ 볶음쌀국수③⑥ 477.9/15.7	두부오이죽③ 소고기미역국③⑥⑨ 숙갠된장국③⑥ 생채소샐러드②⑫ 깍두기⑨ 배 후라이드①②⑥&우유② 542.2/18.3	달걀애호박죽⑤ 흑미밥 숙주국③⑥ 돼지갈비찜③⑥⑩ 시금치나물③⑥ 깍두기⑨ 두부강정③⑫ 476.6/20.3		두유③ 칼국수③⑥ 백미밥1/2 메밀전병③③⑥⑨⑩ 배추김치③ 치즈② 319.7/14.2
점심						
오후간식						
총합/단백질						
날짜	12	13	14 ★ 30 DAY	15	16	17
오전간식	배추무죽③⑥ 백미밥 미역국③⑥ 돈육굴소스볶음③⑥⑩⑫ 오이무침③⑥ 배추김치⑨ 사과&치즈② 380.8/15.3	밥새우브로콜리죽③⑥⑨ 영양죽먹밥⑨ 치킨너겟①②③⑥⑨ 깍두기⑨ 굴 마시는요구르트② 핑거스틱&두유⑤ 449.2/19.8	돈육파프리카죽⑩ 달걀양배추볶음밥③⑥⑨ 실파장국③⑥ 간장마파두부③⑥ 깍두기⑨ 샤인머스켓 약밥③⑥&보리차 486.7/19.3	★두부정장채죽③⑥ 기장밥 돈육배추국③⑥⑩ 사각어묵조림③⑥⑩ 아기멸치볶음③⑥ 깍두기⑨ 라구파스타②③⑥⑨⑩⑫ 495.6/24.7	단호박죽 백미밥 사골국⑨ 순살가자미구이③ 김치반③⑥ 배추김치⑨ 참샌드위치&우유② 431.2/19.5	두유③ 대파달걀볶음밥①③⑥ 아욱된장국③⑥ 꽃말샐러드①③⑥⑨ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트② 371.3/17.2
점심						
오후간식						
총합/단백질						
날짜	19	20	21 ★ 30 DAY ★ 30 DAY	22	23	24
오전간식	감자표고버섯죽③⑥ 백미밥 무채국③⑥ 소불고기③⑥⑩ 콩나물무침③⑥ 배추김치⑨ 바나나&우유② 412.6/15.6	누룽지죽 흑미밥 백김치국③⑥⑨ 달걀다이어리조림③⑥⑨ 당근양파볶음③⑥ 깍두기⑨ 후리가게죽먹밥③⑥ 380.2/15.2	소고기무죽③⑥⑩ 돈육파프리카죽③⑥⑨⑩ 순쌈 표고버섯탕수③⑥ 배추김치⑨ 배 우유스틱①②⑥&종로떡 515.4/16.1	달걀양배추죽⑤ 차조밥 순두부찌개①③ ★소고기장조림③⑥⑩ 연근흑미자스스무침③⑥⑨ 배추김치⑨ 잔치국수③⑥ 484.7/22.1	들깨죽 백미밥 북어국③⑥ 오리고기파프리카볶음③⑥ 과일샐러드②⑫ 배추김치⑨ 찐고구마&두유⑤ 517.3/21.5	두유③ 삼색채소비빔밥③⑥ 감자국③⑥ 너비아니③⑥⑩⑫ 배추김치⑨ 치즈② 335.8/12.3
점심						
오후간식						
총합/단백질						
날짜	26	27 생일식단	28	29	30	31
오전간식	청경채고구마죽③⑥ 백미밥 시금치된장국③⑥ 삼겹살속주볶음③⑥⑩ 배추나물③⑥ 깍두기⑨ 키위&우유② 470.9/13.4	잔멸치죽③⑥ 백미밥 두부미역국③⑥ 순살닭강정① 양배추나물③⑥ 깍두기⑨ 케이크①②⑥&우유② 501.2/18.4	돈육연근죽⑩ 참치김치볶음밥③⑥ 물만두국①③⑥⑩ 브로콜리나물③⑥ 깍두기⑨ 샤인머스켓 실은돈갈① & 매운자 433.7/21.7	두부애호박죽⑤ 기장밥 청경채맑은국 달가슴살카레구이②③⑥⑨⑩⑫ 삼추겉절이③⑥ 깍두기⑨ 크림리조또② 466.8/18.6	아욱된장죽③⑥ 백미밥 다시마채국③⑥ 목살스테이크③⑥⑩⑫ 파인애플토마토구이⑫ 배추김치⑨ 카스테라&우유② 498.1/15.6	두유③ 소고기된밥③⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①③⑥ 깍두기⑨ 떠먹는요구르트② 410.9/17.3
점심						
오후간식						
총합/단백질						

[illegible][illegible]

남양주시 어린이사회복지급식관리지원센터 영양팀
☎문의: 031-594-2214/ 070-4281-6537

- 시립미리내어린이집 매일 염도를 측정하여 저염식 식단을 제공하고 있습니다.
- 시립미리내어린이집 화학조미료를 전혀 사용하지 않습니다.
- 시립미리내어린이집 알러르기 지칭에 준수하여 알러르기 대체식품을 사용합니다.

