

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)
오전간식					브로콜리죽	소고기무죽16
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 식료 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하				두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	찹쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 깍두기9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두5.6.10.+우유2	(전고구마+우유2)
열량/단백질					595/21	607/26
일자	5(월) 개천절 대체휴일		7(수)		8(목)	9(금) 한글날
오전간식			모듬채소죽		달걀양파죽1	
점심			백미밥 복어국5.6 (감자맑은국5.6) 소고기장조림5.6.16 숙주나물 깍두기9		햄파리리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식			배+우유2		(크림빵1.2.6+우유2)	
열량/단백질			610/26		660/24	
일자	12(월)		14(수)		15(목)	16(금)
오전간식	소고기채소죽16		참깨채소죽		달걀양배추죽1	미역죽
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 깍두기9		기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추나물 깍두기9		소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 깍두기9	수수밥 미소장국5.6 (돈육채소볶음5.6.10) 파프리카새콤무침 깍두기9
오후간식	샤인머스켓		샤인머스켓+우유2		(맘모스빵1.2.6+우유2)	파프리카+떠먹는요구르트2
열량/단백질	595/18		602/23		623/22	606/23
일자	19(월)		21(수)		22(목)	23(금)
오전간식	새우살채소죽9		당근죽		두부브로콜리죽5	찹쌀채소죽
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 깍두기9		백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이나물 깍두기9		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 깍두기9	차조밥 수제비국5.6 돈육찹스테이크5.6.10.12.16 사과양배추고추장살1.5 깍두기9
오후간식	배		배+우유2		쌀과자5.6+우유2	당근+치즈2
열량/단백질	614/20		591/20		673/25	598/20
일자	26(월)		28(수)		29(목)	30(금)
오전간식	치즈죽2		배추채소죽		닭살무죽15	연근채소죽
점심	백미밥 미역국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 깍두기9		흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 깍두기9		백미밥 시금치된장국5.6 고등어찹살구이5.7 (마파두부5.6) 연근조림5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9
오후간식	샤인머스켓		샤인머스켓+우유2		(카스테라빵1.2.6+우유2)	오이+떠먹는요구르트2
열량/단백질	591/20		626/22		621/22	638/23
안녕! 할라루도 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부둘깨우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 ※ 매일 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 쌀, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 쌀 전고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 감치류(배추감치, 깍두기 등)는 작게 잘라 냅지 않게 제공						

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩배지, 콩국수)			수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	노르웨이	—	—	원양산	인도네시아	
	*식고기 국내산은 한우·우유·젖소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명 육류·수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	햄 [8일]			떡갈비 [27일]		
	국내산한우			국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산			돼지고기: 국내산 쇠고기: 호주산		
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.팥콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 가래가루, 하이라이스가루, 찰자가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 반응을 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														

발행처 : 영양지원팀

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

만1-2세 간식죽식형

아름어린이집

일자	※ 10월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기		1(목)		2(금)	
오전간식						브로콜리죽		소고기 무죽16	
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하					두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9		찰쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 깍두기9	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.					물만두5.6.10+우유2		(찐고구마+우유2)	
열량/단백질						387/14		395/17	
일자	5(월) 개천절 대체휴일			6(화)		7(수)		8(목)	
오전간식				두부청경채죽5		모듬채소죽		달걀양파죽1	
점심				차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9		백미밥 (감자맑은국5.6) 소고기장조림5.6.16 숙주나물 깍두기9		햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식				배		배+우유2		(크림빵1.2.6+우유2)	
열량/단백질				385/13		397/17		429/16	
일자	12(월)			13(화) 삼삼데이		14(수)		15(목)	
오전간식	소고기채소죽16			단호박죽		참깨채소죽		달걀양배추죽1	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 깍두기9			기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 (야생배추나물) 깍두기9		백미밥 아욱된장국5.6 (닭살데라이기조림5.6.15.18) 새송이버섯볶음5 깍두기9		소고기무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 깍두기9	
오후간식	샤인머스켓			(제약)두부들깨우유리조또2.5		샤인머스켓+우유2		(맘모스빵1.2.6+우유2)	
열량/단백질	387/12			417/14		391/15		405/14	
일자	19(월)			20(화)		21(수)		22(목)	
오전간식	새우살채소죽9			사과죽		당근죽		두부브로콜리죽5	
점심	백미밥 무칫국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 깍두기9			찰쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9		백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 (오이나물) 깍두기9		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 깍두기9	
오후간식	배			깻잎채소전1.5.6		배+우유2		쌀과자5.6+우유2	
열량/단백질	399/13			384/13		384/13		437/16	
일자	26(월)			27(화)		28(수)		29(목)	
오전간식	치즈죽2			(양송이스프1.2.5.6.15.16)		배추채소죽		닭살무죽15	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 (무나물) 깍두기9			흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 깍두기9		백미밥 시금치된장국5.6 (마파두부5.6) 연근조림5.6 깍두기9		돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	샤인머스켓			잔치국수5.6		샤인머스켓+우유2		(카스테라빵1.2.6+우유2)	
열량/단백질	384/13			385/13		407/14		404/14	
※ 10월 제철 식재료 안내 사과, 배, 석류, 고구마, 무, 늙은호박, 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하						※ 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴 * 수산물 대체 메뉴: 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단에 발행) ※ 10월 식단 감소 신청 기간은 9월 17일~25일입니다.			

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가시오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	노르웨이	—	—	원양산	인도네시아
	*신고기 국내산은 한우육육질 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기		식육가공품/ 수산가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	해물[8일]		떡갈비[27일]	
	국내산한우			국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 호주산		
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4명초 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19산 *이황산류는 표백제, 보존료 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 아이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													