

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표



파주시

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

소슬어린이집

 만1-2세 간식죽식형

일자				1(목)		2(금)	
오전간식	※ 10월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기		소고기 무죽16	
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하					참살밥 어묵국5.6 돈육 고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9(백김치9)	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.					당근스틱+떠먹는요구르트2	
열량/단백질						395/17	
일자	5(월) 개천절 대체휴일			6(화)		8(목)	
오전간식				달걀양파죽1		두부청경채죽5	
점심				차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9		햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식				사과		꿀호떡1.2.6+우유2	
열량/단백질				385/13		429/16	
일자	12(월)			13(화) 삼삼데이		15(목)	
오전간식	소고기채소죽16			단호박죽		달걀양배추죽1	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9			기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) (♣양배추나물) 깍두기9		소고기 무밥16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	
오후간식	배			[저염] 두부들깨우유리조또2.5		오곡롤5.6+우유2	
열량/단백질	387/12			417/14		405/14	
일자	19(월)			20(화)		22(목)	
오전간식	새우살채소죽9			사과죽		두부브로콜리죽5	
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9			참살밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9		새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	
오후간식	배			깻잎채소전1.5.6		마들렌1.2.6+우유2	
열량/단백질	399/13			384/13		437/16	
일자	26(월)			27(화) 안녕! 컬러푸드②		29(목)	
오전간식	치즈죽2			모듬버섯죽		달걀 무죽15	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백김치9			흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 백김치9		돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	샤인머스켓			잔치국수5.6		씨리얼5.6+우유2	
열량/단백질	384/13			385/13		404/14	
 안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육 고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일: 돈육 고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물				 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 건강 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영 (휴일 제외)			

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가시오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	노르웨이	—	—	원양산	인도네시아
	*식고기 국산은 한우육육점소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명 육류수산물명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)	해[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]
	호주산			국내산	국내산	국내산		돼지고기 : 국내산	돼지고기 : 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 호주산		
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨 ※ 카레가루, 하이라이프가루는 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함될 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												