

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표



파주시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Wheel Management Support Center

큰나무미래어린이집

만0-2세 간식혼합형

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)
오전간식					경기과일 사인머스켓	굴
점심	 과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늙은호박  해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하				백미밥 미역국5.6 (*쇠고기원산지 한우) 돼지갈비찜5.6.10 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)	찰쌀밥 우동 수제돈까스5.6.10 (+소스5.6.12.16) 새콤오이무침 유자단무지(백김치9)
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				찐고구마+우유2	모닝치즈빵1.2.6+우유2
열량/단백질					424/12	404/16
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식	 대체 공휴일	두부청경채죽5	감	경기과일 배		
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 복어국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지 육우) 숙주나물 배추김치9(백김치9)	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+참장5.6) 깍두기9		
오후간식		귤	모듬채소주먹밥5	토마토소파게티		
열량/단백질		385/13	398/16	429/16		
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	베	단호박죽	오이스틱+떠먹는요구르트2	경기과일 사인머스켓	달걀양배추죽1	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9(백김치9)	햄파프리카볶음밥5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 삼치데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9(백김치9)	수수밥 미소장국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지 육우) 송송 김구이 배추김치9(백김치9)	
오후간식	우유스틱빵1.2.6+우유2	찐단호박+우유2	미니핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	카레소주먹밥5.6.12.15.16.18	찐감자+우유2	
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	391/15	413/15	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	사과	사과죽	당근스틱+치즈2	경기과일 배	두부브로콜리죽5	
점심	백미밥 무찜국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지 육우) 브로콜리장개마요무침1.5.6 배추김치9(백김치9)	찰쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9(백김치9)	차조밥 수제비국5.6 돈육잡스태이크5.6.10.12.16 사과양배추굴통소1.5 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 송송 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)	
오후간식	마들렌1.2.6+우유2	햇잎채소전1.5.6	치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	참치마요주먹밥5	찐단호박+우유2	
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	421/17	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	귤	모듬버섯죽	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	경기과일 사인머스켓	달걀무죽15	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9(백김치9)	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9(백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 고등어찜갈비5.7 연근조림5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지 육우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 송송 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	미니치즈케이크1.2.6+우유2	어묵우동5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	소고기표고버섯주먹밥5.6	찐고구마+우유2	
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	416/16	435/14	

원산지 표시 (당첨사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡알, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가 루	두부	순두부	연두부	고등어	오징 어	명태 (냉동· 생)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	
	식고기 국채용 한우·육우·젓소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명		행[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27 일]
	한우, 육우		국내산	국내산	국내산		육류수산물 명 (소·돼지·닭· 오징어 등)		국내산		국내산		국내산
알레르 기 유발물 질	1.누루, 2.우유 및 유제품, 3.메밀, 4.땅콩, 5.대두, 6.밀, 7.고등어, 8.계, 9.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.소고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합), 19.참깨 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이아미스가루, 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.													

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표



파주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
큰나무미래어린이집

만3-5세 간식혼합형

큰나무미래어린이집

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)
오전간식					경기과일 사인머스켓	굴
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 부, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하				백미밥 미역국5.6 (*쇠고기원산지 한우) 돼지갈비찜5.6.10 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)	잡쌀밥 우동 수제돈까스15.6.10 (*소스5.6.12.16) 새콤오이무침 유자단무지(백김치9)
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				찐 고구마+우유2	모닝치즈빵1.2.6+우유2
열량/단백질					424/12	404/16
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		두부청경채죽5	감	경기과일 배		
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 복쌈국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지 육우) 숙주나물 배추김치9(백김치9)	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9		
오후간식		굴	모듬채소주먹밥5	토마토스파게티		
열량/단백질		385/13	398/16	429/16		
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	배	단호박죽	오이스틱+떠먹는요구르트2	경기과일 사인머스켓	달걀양배추죽1	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9(백김치9)	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 삼치데리야게조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9(백김치9)	수수밥 미소장국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9	소고기루밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지 육우) 송농 김구이 배추김치9(백김치9)	
오후간식	우유스틱빵1.2.6+우유2	찐단호박+우유2	미니핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	카레소스떡볶이2.5.6.12.15.16.18	찐감자+우유2	
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	391/15	413/15	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	사과	사과죽	당근스틱+치즈2	경기과일 배	두부브로콜리죽5	
점심	백미밥 무찜국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지 육우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9(백김치9)	찰쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9(백김치9)	차조밥 수제미국5.6 돈육참소떡볶이5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 송농 시금치나물5.6 배추김치9(백김치9)	
오후간식	마들렌1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	쟁차샌드위치2.5.6+우유2	참치마요주먹밥5	찐단호박+우유2	
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	421/17	
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	굴	모듬버섯죽	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	경기과일 사인머스켓	닭살우죽15	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9(백김치9)	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9(백김치9)	백미밥 시금치된장국5.6 고등어잡살구이5.7 연근조림5.6 배추김치9(백김치9)	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지 육우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	돈육파장밥 2.5.6.10.15.16 송농 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	
오후간식	미니치즈케이크1.2.6+우유2	어묵우동5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	소고기표고버섯주먹밥5.6	찐고구마+우유2	
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	416/16	435/14	

원산지 표시 (영월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩피지, 콩국수)			수산물				다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가 루	두부	순두부	연두부	고등어	오징 어	명태 (송다리, 황태)	참치	가시어류	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산	
	식고기 국내산 한우, 육우, 젓소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명		행[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27 일]	
	한우, 육우		국내산	국내산	국내산		육류수산물 명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)		국내산		국내산		국내산	
알레르 기 유발물 질	1. 난류 2. 우유 및 유제품 3. 메밀 4. 콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 개 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 소고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합) 19. 장 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 허이라이스가루, 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.														