

발행처 : 영양지원팀

 만1-2세 간식일반형

10월 식단표

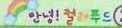
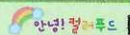


파주시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

새봄누리 어린이집

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금) 	3(토) 개천절
오전간식					두유+오곡롤5.6	당근스틱+떠먹는요구르트2	
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	백미밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두5.6.10+우유2	롤빵1.2.6+우유2	
열량/단백질					446/14	404/16	
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		씨리얼5.6+우유2	사과	배			
점심		백미밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 숙주나물 배추김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9			
오후간식		복숭아	모듬채소주먹밥5+요구르트2	크림빵1.2.6+우유2			
열량/단백질		389/14	398/16	384/14			
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	샤인머스켓	씨리얼5.6+우유2	배	양송이스트1.2.5.6.15.16	오이스틱+떠먹는요구르트2		
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야찌조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지: 국내산) 순두부백탕5.6 김구이 깍두기9	백미밥 미소장국5.6 돈가스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카새콤무침 깍두기9		
오후간식	딸기잼샌드위치1.2.6+우유2	저염 두부들깨우유리조또2.5	햇도그1.2.5.6.10.15+우유2	오곡롤5.6+우유2	채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18	♥	
열량/단백질	436/13	441/15	384/16	384/13	391/15		
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)	
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	사과	바나나+떠먹는요구르트2	당근스틱+치즈2		
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9	백미밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	백미밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9		
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6	블루베리잼치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+우유2	영양주먹밥5	♥	
열량/단백질	426/14	407/14	430/17	386/17	384/13		
일자	26(월)	27(화) 	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	샤인머스켓	씨리얼5.6+우유2	바나나	채소주스+치즈2	오이스틱+떠먹는요구르트2		
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9	백미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16  고사리숙주나물 깍두기9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 배추김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	백미밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9		
오후간식	잼식빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찜만두5.6.10+요구르트2	찜고구마+우유2	유부초밥	♥	
열량/단백질	417/16	423/14	405/14	434/14	416/16		
 [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: 두부들깨우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』- 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찜고구마 등의 간식은 작게 토막 내고 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공							
♦ 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 식단을 발행) ※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~25일입니다.							

원산지 표시 (당월사용 식재료 포기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가시오징어	
	국내			국내	국내	국내	국내			—	—			
	*쇠고기 국내산은 한우·우유·젖소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	해물[8일]		돈가스[16일]		떡갈비[27일]	
	국내산 한우			한돈	국내	—			돼지고기: 국내		돼지고기: 국내		소고기: 국내	
알레르기 유발물질	1. 난류 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. 참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ** 카레가루, 하이알리이스가루, 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.														