

발행처 : 영양지원팀

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

신안아이어린이집

원산지 표시 (당월사용 식재료표기필수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미			콩			*쇠고기 국산은 한우·육우·젖소 표기 필수	닭고기	수산물
	밥	죽	누룽지	두부류					명태 (코다리·동태)
				두부	순두부	연두부			
	국내산	국내산	—	외국산	—	—	국내산한우	국내산	—

**알레르기
유발물질** 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4팥콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19ژ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

발행처 : 영양지원팀

신안아이린이집

 만1-2세 간식혼합형

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)

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물		다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 통태)	참치	가시오쿠비시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	-	-	-	왕장산	필리핀산 왕장산
	*소고기 국내산은 한우육육장표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명		햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]
							육류수산물명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)		돼지고기:국산 닭고기:국산		돼지고기:국산		돼지고기:국산
메뉴별표기		국내산	국내산	국내산									

알레르기 유발물질 1.난류, 2.우유 및 유제품, 3.메밀, 4.땅콩, 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.산 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 찰자가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

※ 만12개월이 지난 영아에 한하여 보호자 협의를 통해 만1~2세 식단이 제공 가능합니다.

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표

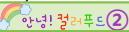


어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

신안아이린이집

 만3-5세 간식혼합형

일자				1(목)	2(금)
오전간식				개죽	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	※ 10월 제철 식재료 안내 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 양배추샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육 고사리 볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9
오후간식				물만두5.6.10+우유2	두유슈두부도너츠1.2.6+우유2
열량/단백질				652/19	621/24
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부채소죽5	배	달걀양파죽1	
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 돼지고기장조림5.6.16 숙주나물 백김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식		샤인머스켓	모듬채소주먹밥5+요구르트2	찐 고구마 + 우유2	
열량/단백질		593/20	613/24	660/24	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목) 생일식단	16(금)
오전간식	배	단호박죽	샤인머스켓	방울토마토	오이스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀채소데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	백미밥 미역국5.6 돈육불고기5.6.10 오색잡채5.6 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10 오이새콤무침 깍두기9
오후간식	우리밀100고칼슘마들렌팔기1.2.6+우유2	 두부들깨우유리조또2.5	올바른햇도그미니1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	겉겹이밀크롤인1.2.6+우유2
열량/단백질	670/20	642/21	591/24	636/23	602/23
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	방울토마토12	사과 죽	배	두부브로콜리죽5	고구마스틱+치즈2
점심	백미밥 무찜국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:호주산) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀 고구마 조림5.6.15 오이무침 백김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 식물성지구식단합박스테이크 사과 양배추코를솔로1.5 깍두기9
오후간식	두유풍당컵케이크레몬1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	달걀찜썬스콘1.2.5.6+우유2	찐 고구마 + 우유2	우유스틱브레드1.2.6+우유2
열량/단백질	656/21	590/20	661/26	648/26	591/20
일자	26(월)	27(화) 	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배	모듬버섯죽	샤인머스켓	달걀 무 죽15	무스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 미역장국5.6 간장당면찜닭5.6.15 무 생채 백김치9	흑미밥 애호박새우찜국9 떡갈비5.6.10.16  고사리 숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 소고기묵국5.6.16 (*쇠고기원산지:호주산) 연두부찜5 배추된장나물5.6 깍두기9
오후간식	우리밀100고칼슘마들렌레몬1.2.6+우유2	잔치국수5.6	두부야채채식물만두+요구르트2	찐감자+우유2	딸기두부도너츠미니1.2.6+우유2
열량/단백질	642/24	592/20	623/21	669/22	640/24

 **[10월 갈색 고사리]** 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10월2일:  돈육고사리볶음 ② 10월27일:  고사리 숙주나물

참상데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3일이 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	가시우럭
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	외국산	외국산	-	-	-	원양산	필리핀산 원양산
	*식고기 국내산은 한우육육장 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식재료명 수산물명	식재료명 수산물명	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	매뉴별표기		국내산	국내산	국내산	육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)		돼지고기:국산 닭고기:국산		돼지고기:국산		돼지고기:국산	
일테르기 유발물질	1난류, 2우유 및 유제품, 3메밀, 4팥콩, 5대두, 6밀, 7고등어, 8게, 9새우, 10돼지고기, 11복숭아, 12토마토, 13야황산류, 14호두, 15닭고기, 16소고기, 17오징어, 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19산 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 화이트야스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준을 알레르기 병호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													