

아주대학교 어린이집 10월 식단표

결재	점장	원장

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				바람떡/소보로빵 우유	계란죽 과일	개천절 10월 셋째 주를 위한 전통 놀이 고구려 전통 게임을 합니다. 
중식				차조밥 콩나물국 소고기장조림 크래미양배추볶음/김구이 포기김치(백김치) 과일	보리밥 참치김치찌개 오코노미두부까스 청경채나물 섞박지(백김치) 과일	
오후간식				찰국수 과일	한입핫도그&케첩 우유	
석식				현미밥 시금치양파국 돈육파제볶음 고사리나물 포기김치(백김치) 과일	수수밥 열무된장국 달걀카레조림 동부묵무침 포기김치(백김치) 과일	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체 공휴일 	참깨죽 어린이차즈 죽미밥 황태국 돈육된장볶음 유부무침/김자반 포기김치(백김치) 과일	카스텔라 우유 차조밥 호박새우젓국 훈제오리고기볶음 무쌈겉잎무침 포기김치(백김치) 과일	통팔우유설기/수제단팔빵 우유 기장밥 청국장찌개 매추리알당근조림 미역줄기볶음 포기김치(백김치) 과일		콘프로스트시리얼컵 우유 찰밥 떡만두국 돈채가지볶음 김구이 포기김치(백김치) 주스
중식		자장면(자장떡볶이) 과일	케사디아 과일	블루베리단호박떡볶 우유		
오후간식		수수밥 계란파국 소고기근육조림 파프리카볶음 포기김치(백김치) 과일	현미밥 콩가루배춧국 오징어볶음 미니새송이조림 섞박지(백김치) 주스	보리밥 채개장 간장제육볶음 컬리플라워볶음 포기김치(백김치) 과일		
석식						
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	포도잼샌드위치 우유	닭죽 과일	고구마파이 우유	당근스프 과일	꿀떡/꿀호떡 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 들깨수제비국 해물야채전 도토리묵무침 포기김치(백김치) 과일	 소고기규동덮밥 팽이미소국 가지튀김 단무지 포기김치(백김치) 과일	죽미밥 순두부백탕 돈육복쌈 감자채볶음/김구이 섞박지(백김치) 과일	유부볶음밥 우동국 소세지야채볶음 마카로니샐러드 포기김치(백김치) 과일	보리밥 김치국 고구마달걀비 콩나물냉채 포기김치(백김치) 과일	찰밥 콩비지찌개 소고기피망조림 김자반 포기김치(백김치) 주스
오후간식	간장게란볶음밥 과일	파프리카스틱 떡먹는요플레	크림중화면볶음 과일	프렌치토스트 우유	불어묵강정 주스	
석식	기장밥 시골우거지국 순살아귀살찜 오이나물 섞박지(백김치) 주스	수수밥 만두국 수제동그랑땡 콘셀러드 포기김치(백김치) 과일	현미밥 복쌈국 달걀도마토볶음 우렁볶음 포기김치(백김치) 과일	보리밥 시래기된장국 소고기부추볶음 애호박나물 포기김치(백김치) 과일	죽미밥 다시마수국 돈육겉절이 고구마순나물 포기김치(백김치) 떡먹는요플레	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	시리얼 우유	야채죽 과일	미니전빵 우유	크림스프 수제모닝빵	쌀카스테라 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 부대찌개 계란말이 망종멸치볶음/김자반 열무김치(백김치) 과일	김밥볶음밥 맑은유부국 달걀찜 파프리카무쌈 포기김치(백김치) 과일	죽미밥 아욱된장국 소고기사브침 오이무침 포기김치(백김치) 과일	 차조밥 니모어묵국 돌깨달걀비 숙주나물 포기김치(백김치) 과일	보리밥 미역장국 수제돈가비 소면무침/쫄면무침 포기김치(백김치) 과일	찰밥 맑은육개장 달걀아채구이 김구이 포기김치(백김치) 주스
오후간식	 진미채주먹밥 과일	말기채치즈모닝빵 우유	전지국수 과일	단호박찜 두유	로제팬데 마시노요구르트	
석식	기장밥 청경채된장국 소불고기 양배추찜&쌈장 섞박지(백김치) 과일	수수밥 참치양파국 돈육무조림 브로콜리볶음 포기김치(백김치) 과일	현미밥 순살감자탕 두부구이&양념장 참나물무침 포기김치(백김치) 주스	하이라이스 맑은근대국 준권 열무나물 포기김치(백김치) 과일	죽미밥 사골무채국 삼치데리야끼구이 스크램블에그 포기김치(백김치) 과일	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	슈크림빵 우유	단호박스프 과일	바나나맛케익 우유	참치죽 과일	무지개설기/망종크림빵 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 순살김비빔 연두부*양념장 감자당근조림/김부각 포기김치(백김치) 과일	 자장덮밥 크래미애호박국 콩가루참쌀참수육 단무지무침 포기김치(백김치) 과일	죽미밥 얼갈이된장국 달걀데리야끼구이 브로콜리숙잎자무침 섞박지(백김치) 과일	차조밥 백채소장떡국 돈채파프리카볶음 콩나물무침 포기김치(백김치) 과일	보리밥 감자양파국 임연수키레구이 아욱잡채 포기김치(백김치) 과일	찰밥 유부장국 훈제오리고기구이 김구이 포기김치(백김치) 주스
오후간식	고구마도넛아피자 우유	호두과자 우유	수제아채튀김 주스	카야잼토스트 우유	오므라이스볶음밥 과일	
석식	기장밥 버섯들깨탕 달걀피망볶음 참치무조림 포기김치(백김치) 과일	수수밥 순수제비국 계란찜 새우살양배추볶음 포기김치(백김치) 마시노요구르트	현미밥 미역국 소고기우영조림 치커리배무침 포기김치(백김치) 과일	보리밥 두부새우젓국 오징어굴소스볶음 팽이버섯나물 섞박지(백김치) 과일	죽미밥 열무된장국 달걀간장조림 시래기지짐 포기김치(백김치) 과일	

영양소 섭취 기준		★ 원산지 일괄표시 ★		식품알레르기 유발식품 표시	
만 1~2세 유아	하루 권장 열량 1,000kcal 단백질 권장 섭취량 15g	만 3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal 단백질 권장 섭취량 20g	* 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 달걀, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합), 바지락, 굴 포함, 참 * 아주대학교 어린이집에서는 식품알레르기 유발식품에 대한 대체 식단을 제공하고 있습니다.	
* 급식의 제공량은 만 3~5세 기준이며, 만 1~2세는 3~5세의 70~80%정도를 제공하고 있습니다. * 아주대학교 어린이집에서는 영유아의 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.38이하), 저당식을 실시하며, 국내산 친환경식재료 위주로 사용 하고자 노력하고 있습니다.		신메뉴레시피 진미채주먹밥 1. 얇은 껍질이 벗겨 들어 들어 돌린 후 고슬하게 밥을 짓는다. 2. 진미채는 1cm 길이로 잘게 찢어 간장에 살짝 졸여준다. 3. 밥에 단무지, 김가루, 우리가래, 참기름을 넣고 비빔 후 진미채를 넣고 비벼 한입크기의 주먹밥을 만든다.		콩가루참쌀참수육 1. 양파, 당근, 적채는 세척 후 2*2cm로 썰어준 후 볶아준다. 2. 팬에 참수육 소스를 만든 후 볶은 야채와 섞어준다. 3. 튀김팬에 기름을 붓고 전분물을 묻혀 참수육을 튀긴다. 4. 튀긴 참수육 위에 소스를 붓고 콩가루 뿌려 완성한다.	