

시립파장어린이집

일자		1일(화)		2일(수) 국없는날		3일(목)		4일(금)		5일(토)	
오전간식		참깨죽		토마토슬라이스⑫		연근죽		키위		요구르트②	
점심		[이달의 제철 식재료] 고구마, 참나물, 단호박, 배, 포도, 사과, 새우, 고등어 등 ※ 수산물 제공이 어려운 기관은 팔호의 대체 메뉴를 사용해 주세요.		수수밥		기장밥		쌀밥		온메밀면③⑤⑥	
				팽이버섯된장국⑤⑥		쇠고기탕국⑤⑥⑬⑭		김치국⑤⑥⑬		온채소튀김①⑤⑥	
		쇠고기죽주부름⑤⑥⑬⑭		달걀찜①		두부잡쌀가루부침⑤		닭살당면조림⑤⑥⑬⑭		채소튀김①⑤⑥	
		청포묵무침⑤⑥		배추김치⑬		건파래볶음⑤		애호박나물볶음⑤⑨⑬		배추김치⑬	
		배추김치⑬		짜먹는요구르트②		배추김치⑬		깍두기⑬			
오후간식		딸기잼식빵②⑤⑥/ 우유②		갯잎채소전⑤⑥⑬/ 매실차		찐고구마/우유②		우영주먹밥⑤⑥/ 둥글레차			
열량 (kcal)	단백질 (g)	618	22.6	511	18.6	603	22.8	502	20.2	316	12.9

일자	7일(월)	8일(화)	9일(수)	10일(목)	11일(금) 계절밥상	12일(토)
오전간식	당근스틱/두유⑤	누룽지죽	바나나	버섯죽	사과	유아치즈②
점심	쌀밥 미소국⑤⑬ 생선가스①⑤⑥ 토마토그린샐러드⑫ 깍두기⑬	참쌀밥 만둣국①⑤⑥⑩⑬ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑬⑭ 참나물무침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	둘째미역국 ⑤⑥ 돈민짜지볶음⑤⑥⑩⑬ 어묵주침⑤⑥⑬ 배추김치⑬	기장밥 근대된장국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤⑬ 오이무침⑬ 배추김치⑬	쌀밥 콩나물국⑤⑬ 쇠고기 단호박 조림⑤⑥⑬⑭ 무나물볶음⑬ 배추김치⑬	채소볶음밥①⑤ 김파국⑤⑥ 배추김치⑬
오후간식	삶은달걀①/ 오렌지주스	찐감자/우유②	칼국수⑤⑥⑬	과일요거트범벅②	카스테라①②⑥/ 우유②	
열량(kcal)	585	544	520	500	546	305
단백질(g)	24.8	26.3	18.2	16.6	20.3	8.8

일자	14일(월)	15일(화)	16일(수) 국없는날	17일(목)	18일(금)	19일(토)
오전간식	오이스틱/ 플레인요구르트②	어묵채소죽⑤⑥⑬	포도	당근죽	토마토슬라이스⑫	짜먹는요구르트②
점심	쌀밥 배추된장국⑤⑥⑬ 돈사태찜⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑬ 깍두기⑬	기장밥 황태국⑤⑥⑬ ★쇠고기부추볶음 ⑤⑥⑬⑭ 청경채나물무침⑤⑥⑬ 깍두기⑬	새우살채소볶음밥⑤⑥⑨⑬ 메추리알장조림①⑤⑥⑬ 구이김 배추김치⑬	수수밥 둘째미역국⑤⑥⑬ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리무침 배추김치⑬	쌀밥 순두부찌개①⑤⑬ 닭고기파프리카볶음⑤⑥⑬⑭ 버섯나물⑬ 배추김치⑬	꼬마김밥①⑤⑥⑬ 맑은장국⑤⑥⑬ 배추김치⑬
오후간식	멸치주먹밥⑤⑥/ 옥수수차	약과⑤⑥/두유⑤	시리얼/우유②	단호박범벅①⑤/ 우유②	🇯🇵 오꼬노미야끼 ①②⑤⑥⑬/옥수수차	
열량(kcal)	535	670	561	605	437	290
단백질(g)	21.4	25.6	24.9	22.7	24.4	12.5

일자	21일(월)	22일(화)	23일(수)	24일(목)-추석연휴	25일(금)-추석	26일(토)-추석연휴
오전간식	당근스틱/ 요구르트②	채소죽	바나나			
점심	쌀밥 양파미역국⑤⑥⑬ 바삭돼지불고기⑤⑥⑩⑬ 가지나물 깍두기⑬	기장밥 두부된장국⑤⑥⑬ 시래기닭살조림⑤⑥⑬⑭ 콩나물무침⑤⑬ 배추김치⑬	쌀밥 달걀파국①⑬ 쇠고기깻잎볶음⑤⑬⑭ 한식잡채⑤⑥⑬ 배추김치⑬			
오후간식	로제스파게티②⑥⑫⑬	구운감자⑤/우유②	한과/식혜			
열량(kcal)	533	528	589			
단백질(g)	17.4	25.7	18.8			

일자	28일(월)	29일(화)	30일(수)	신메뉴	저당 메뉴	저염 메뉴
오전간식	오이스틱/유아치즈②	애호박죽	배	★ 9월 신메뉴 면역력을 강화시켜주는 부추를 활용한 쇠고기부추볶음 입니다.		
점심	쌀밥 콩비지찌개⑤⑨⑩⑬ 훈제오리볶음⑤⑥⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑬	수수밥 쇠고기청경채국⑤⑥⑬⑭ 스크램블에그①②⑤⑬ 멸치조림⑤⑥⑬ 깍두기⑬	쌀밥 아욱된장국⑤⑥⑬ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ ★감자조림 ⑤⑥ 깍두기⑬	국없는날 나트륨 섭취를 줄이기 위해 1, 3째 주 수요일은 국 없는 날로 제공하고 있습니다. (국 없이 급식을 섭취하기 어려운 영아를 위해 별도의 국을 표시하였으니, 금공해도 무관합니다.) 계절밥상 제철 식재료(사과, 단호박)를 이용한 영양 및 면역력 강화 식단입니다. 🇯🇵 세계 음식문화의 날: 일본 음식 오코노미야끼(양배추치즈전)입니다.		
오후간식	찐고구마/보리차	수제비⑤⑥⑬	롤케이크①②⑤⑥/ 우유②			
열량(kcal)	636	606	654			
단백질(g)	20.7	27.9	25.2			

[식품 알레르기 유발물질]
 ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 홍합, 전복포함) ⑲잰
 ※ 식품 알레르기 유발물질 중 '⑬아황산류'는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로, 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

원산지	밥, 죽, 누룽지		배추김치			콩		쇠고기	돼지고기
	쌀	잡쌀	배추	고춧가루	두부	순두부	콩비지	국내산	
표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산
표시	닭고기		수산물		식육 · 수산물 가공품				
	오징어		고등어	생선가스	어묵		떡갈비	훈제오리	
	국내산	국내산	노르웨이산	러시아산	냉동어육(중국, 베트남산)		국내산	오리고기(국내산)	

※ 모든 품목은 국내산 또는 수입산일 경우 나라명(ex.러시아산) 표시 / 쇠고기 - 국내산일 경우 한우 또는 육우 또는 젓소로 표시, 수입산일 경우 나라명(ex.호주산) 표시
 ※ 식육·수산물 가공품 - 당일 계산판매 표시가능
 *만3세~5세를 기준으로 작성되었으며, 만1세~2세는 연령별 특성을 고려하여 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.
 *견과류는 아동에게 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공합니다.