10월 식단표 / 시립파장어린이집

수원시 어린이·사회복지급식관리지원센터

영양사 : 오남주

날짜/요일	이달의 제철 식재료	식단 더 알아보기	1 / 목	2 / 금	3 / 토
오전간식			참깨죽	샤인머스캣	
점 심	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줘요!	✔ 식단 안내 영상 ✔ 아트리션 교육자료 ✔ 영유아 적정 배식량	흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑰ 깍두기⑨	
오후간식			삶은달걀①/우유②	삼색주먹밥⑤⑥⑯ /우유②	
열량/단백질			660/28	651/26	개천절

날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수【국없는DAY】	8 / 목【아트리션+】	9 / 금	10 / 토
오전간식		채소죽	사과	얼갈이죽⑤⑥		쿠키①②⑤⑥/우유②
점 심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑯⑱ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑯ 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭개장⑤⑮ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 참나물유자청무침 배추김치⑨		바지락칼국수⑤⑥⑱ 백미밥1/2 배추김치⑨
오후간식		바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤		
열량/단백질	대체공휴일	613/30	651/24(687/25)	601/17	한글날	464/14

날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금	17 / 토
오전간식	배	두부죽⑤⑥	미숫가루⑤/우유②	양파스프②⑤⑥⑮⑯	키위	단호박죽
점 심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑯ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑯ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑫ 시래깃국⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	토마토⑫/치즈②	가지튀김⑤⑥	찐감자/보리차	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	652/25	611/30	609/23	609/26	611/30	459/15

날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목【아트리션+】	23 / 금	24 / 토
오전간식	바나나	소고기죽⑯	파인애플	양배추죽	샤인머스캣	타락죽②
점 심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑱ 돼지고기배추볶음⑤⑥ ⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯ 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑱ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑯ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑯ 감자맑은국⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	찐고구마/우유②	핫도그①②⑤⑥⑨⑩⑮ ⑯/우유②	
열량/단백질	660/23	673/29	621/27(687/28)	684/27	633/23	462/15

날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금	31 / 토
오전간식	사과	당근죽	배	누룽지죽	단감	율무죽
점 심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑯ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑮⑯⑱ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장 ⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	게살덮밥 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑱ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	
열량/단백질	601/21	609/30	605/22	610/33	667/29	452/13

원산지표시	쌀(밥, 죽, 누룽지)	콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기	배추김치	
					국내산	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	국내산	국내산
	오징어	고등어	식육 가공품	떡갈비	탕수육	훈제오리	수산물 가공품 / 진미채
	국내산	노르웨이산		국내산	국내산	국내산	페루

알림

- 원산지: * 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.
- 알레르기:
  * 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다.
    제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.
  * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.
  * 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시):
    ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣
- 배식: * 둥근 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 찰기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

***만3세~5세를 기준으로 작성되었으며, 만1세~2세는 연령별 특성을 고려하여 조리방법 및 양을 달리 제공합니다.**
***견과류는 아동에게 제공 시 잘게 부수거나 얇게 썰어서 제공합니다.**