



10월

아이누리어린이집 만 1-2세 식단표(일반형)

작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

월		화	수	목	금	토
♥생일식단		이 달의 식재료		1	2	3 개천절
오전간식	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 새우가스&타르타르소스 ①⑤⑥⑨	이 달의 식재료 " 브로콜리 " 브로콜리는 비타민 C가 풍부해 항산화 작용과 정상적인 면역기능 유지에 도움을 줍니다.		잘게자른키위/치즈②	잘게자른멜론	
점심	감자샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨ 362/13			쌀밥 동태살국⑤⑥ 달걀양배추볶음①⑤ 알감자조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	수수밥 순두부백탕①⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 근대나물 백김치	
오후간식	★나들이식단 포마쇠고기우영주먹밥 ⑤⑥⑩ 잘게자른바나나 165/3			쌀국수⑩	치즈스타크①②⑤⑥/우유②	
영양단백질				404/17	423/19	
5 대체공휴일		6	7 Clean Day	8 한로	9 한글날	10
오전간식		오이스틱/떠먹는요구르트②	수수단말치죽	잘게자른(방울)토마토②	우유②	
점심		기장밥 아욱된장국⑤⑥ 쇠고기피망볶음⑤⑥⑩ 숙주나물 백김치	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 어묵청경채국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른사과	쌀밥 황태젓국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 김당근무침⑤⑥ 백김치	달걀채소비빔밥& 저염양념장①⑤⑥ 쇠고기영양탕⑤⑥⑩ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른감골	
오후간식		포마브로콜리주먹밥⑤ /옥수수차	구운식빵①②⑥/우유②	찐고구마/우유②		
영양단백질		427/15	508/18	465/22	366/14	
12		13	14 Clean Day	15	16	17
오전간식	누룽지죽	잘게자른사과/우유②	기장청경채죽	잘게자른씨없는포도/우유②	잘게자른단감/치즈②	우유②
점심	수수밥 버섯국 쇠고기떡갈비볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 참치미역국⑤⑥ 두부양념찜⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치	닭살우영볶음밥⑤⑥⑩ 배춧국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른배	찐쌀밥 애호박국 돈육안심조림⑤⑥⑩ 마카로니샐러드①⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 손수제비국⑥ 잘게자른오징어브로콜리볶음 ⑤⑥⑦ 무나물⑨ 백김치	쇠고기가지덮밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토②
오후간식	크로와상①②⑥/우유②	잔치국수①⑤⑥⑩	단호박치즈찜②/보리차	연근채전①⑤⑥	삶은달걀①/동굴레차	
영양단백질	592/19	482/19	388/14	444/18	430/15	377/14
19		20	21 Clean Day	22	23 상강	24
오전간식	잘게자른감골	잘게자른바나나/우유②	참깨배추죽	잘게자른오렌지	당근스타크/떠먹는요구르트②	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 두부채소조림⑤⑥ 잔말치볶음⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	기장밥 게살국①⑤⑥⑧ 훈제오리볶음⑤⑥ 무청시래기나물⑤⑥ 백김치	돈육자장밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위	쌀밥 새우살양파국⑤⑥⑨ 청경채달걀말이①⑤ 상추나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기잡채①⑤⑥⑩⑩ 양배추샐러드①②⑤⑩ 잘게자른깍두기⑨	잘게자른오징어볶음밥 ⑤⑥⑦ 안매운닭가장①⑤⑥⑩ 백김치 잘게자른사과
오후간식	스타크①②⑥/우유②	포마치즈주먹밥②⑤ /옥수수차	고구마맛탕⑤/우유②	크림브로콜리파스타 ②⑤⑥	찐감자/결명자차	
영양단백질	498/17	514/21	498/15	535/18	366/14	364/18
26 ★식단감수마감		27	28 Clean Day	29	30	31
오전간식	누룽지죽	잘게자른배/치즈②	흰살생선부추죽	잘게자른사과/우유②	잘게자른씨없는포도	우유②
점심	찐쌀밥 콩나물국⑤ 달걀연근조림⑤⑥⑩ 호박무침⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 감자살파국⑤⑥ 안매운돈육두루치기 ⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 백김치	두부브로콜리볶음밥⑤ 달걀국① 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른(방울)토마토②	수수밥 시금치맑은국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 김자반⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 불어묵채소볶음⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 백김치	토마토소스닭살덮밥 ⑤⑥⑩⑩ 얼갈이국⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨ 잘게자른키위
오후간식	후레쉬번①②⑥/우유②	유부잡채⑤⑥	찐단호박/우유②	포마파스타주먹밥⑤⑥⑩ /보리차	프렌치토스트①②⑤⑥ /우유②	
영양단백질	516/19	386/16	422/15	515/20	463/16	339/13

원산지	쌀		육류		수산물		식육·수산물 가공품		콩	
	밥/죽	배추	쇠고기	돼지고기	닭고기	오징어	동태(명태)	불어묵	참치(캔)	두부
	국내산	국내산	국내산(택 1)	외국산	국내산	국내산	러시아산	생선살	국내산	다랑어
	국내산	국내산	☑ 한우	산	국내산	국내산			국내산	국산
가공품	누룽지	고춧가루	☐ 옥우		오리고기	새우살				
	국산	국내산	☐ 젖소		국내산	페루				
가공품	쇠고기떡갈비		훈제오리							
	쇠고기	호주, 국내산	오리고기	국내산						