

시립고덕어울림스퀘어어린이집 10월 만1~2세 식단

영양사:박소담

주	구분	월	화	수	목	금	토
1주	날짜				1	2	3 개천절
	오전간식				☺쇠고기청경채죽⑩	☺배	
	점심				찰밥 콩나물국⑤ ☺닭고기브로콜리볶음⑤⑥⑬ 크래미오무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	쌀밥 북어양파국⑤⑥ ☺돼지고기구이·두부쌈장⑤⑥⑩⑬ ☺청경채나물 깍두기⑨	
	오후간식 열량/단백질				핑거스틱①②⑥/우유② 434 20	치즈스틱①②⑤⑥/추가:매실차 436 21	
2주	날짜	5 대체휴일			6	7	10
	오전간식				근대죽⑤⑥	바나나/치즈②	우유②
	점심				기장밥 어묵국⑤⑥ 당면찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 돈육데리야끼볶음⑤⑥⑩ 양배추요거트샐러드①②⑤ 깍두기⑨	쌀밥1/2 잔치국수⑤⑥ ☺참치무조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식 열량/단백질				핫케이크①②⑤⑥/우유② 441 18	채소볶음밥⑤⑥ 425 17	315 15
3주	날짜	12 생일파티			13	14 국없는날	17
	오전간식	바나나			쇠고기죽⑩	☺단감/액상요구르트②	두유⑤
	점심	쌀밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 돈가스*소스①⑤⑥⑩⑫ 오깁감자샐러드①⑤ 배추김치⑨			흑미밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리구이 청포묵채소무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기짜장면밥⑤⑥⑩ ☺송편 물만두⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ ☺임연수국⑤⑥ ☺연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식 열량/단백질	케이크①②⑥/우유② 431 15			삶은달걀①/우유② 427 17	간장비빔국수⑤⑥ 454 13	구운식빵①②⑤⑥/우유② 419 16
4주	날짜	19			20	21 월요일	24
	오전간식	굴			미역죽⑤⑥	☺배	우유②
	점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기곤약조림⑤⑥⑩ 어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨			수수밥 돼지고기수육곰탕⑩ ☺브로콜리크림블레이크①⑤ 숙주나물 깍두기⑨	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑬ 부추전⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 차조밥 황태국⑤⑥ 닭살조림⑤⑥⑬ ☺무나물 배추김치⑨
	오후간식 열량/단백질	모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑩/우유② 416 15			찜감자/우유② 427 16	☺단호박스프② 433 16	크로와상①②⑥/우유② 428 20
5주	날짜	26			27	28	31
	오전간식	☺사과/두유⑤			채소죽	☺단감/우유②	달걀양파죽①
	점심	쌀밥 부추감자된장국⑤⑥ 돈사태찜⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨			찰밥 ☺쇠고기뭇국⑩ 두부구이*양념장⑤⑥ 양배추볶음⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 들깨팽이버섯국⑤⑥ ☺닭고기청경채볶음⑤⑥⑬ 오깁고구마샐러드①⑤ 깍두기⑨	쌀밥 기장밥 유부된장국⑤⑥ ☺삼치무조림⑤⑥ 시금치나물 배추김치⑨
	오후간식 열량/단백질	달걀볶음①⑤⑥/추가:보리차 410 20			카스텔라①②⑥/우유② 446 14	우영조림주먹밥⑤⑥ 419 15	미트소스스파게티⑥⑩⑬/우유② 452 20
원산지 표지	밥, 죽, 누룽지	현미, 흑미, 찰쌀	돼지고기	닭고기	오리고기	두부	연두부
	쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	콩	콩
	배추김치	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 푸드브릿지 : 이달의 식재료 "두부"  * 🌈컬러푸드DAY : 이달의 식재료 "단호박"  * 🍷제철식재료 : 무, 브로콜리, 연근, 청경채, 사과, 배, 단감, 고등어, 삼치, 가지미 등 * 파란색 글씨 : 신선식품 * 보라색 글씨 : 국없는날

★ 9월 식단은 중앙급식관리지원센터의 식단을 바탕으로 평택시 관내 실정에 맞게 개발되었으며, 평택시어린이·사회복지급식지원센터 식단감수위원 및 등록기관의 종합 의견을 수렴하여 작성되었습니다.

★ 영유아에게 특정 채소를 단계별로 노출 시켜 채소에 대한 거부감을 줄여 채소와 친숙해질 수 있는 기회를 제공하고자 '푸드브릿지'를 운영합니다. 당월 식재료는 "두부"  입니다.

★ 알레르기 유발식품이 포함된 메뉴 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 (2020.09.09 개정)

※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

★ 출처 : 평택시 어린이·사회복지급식관리지원센터 10월 식단표 참조