안산시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

10월 오전간식 축식단
<1-2세>

식품의약품안전처 경기도 안산시 신안산대학교

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
오전간식				타락죽②, 우유②	장국죽⑤⑥⑯, 우유②
점 심	"북어채잔치국수" 북어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이됩니다.			흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥
오후간식	"고구마토마토달걀볶음" '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상을 수상한 메뉴입니다.			찰보리빵①②⑤⑥	과일(바나나), 찐감자
열량/단백질/칼슘				499/17/300	495/22/312
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날
오전간식		달걀죽①, 우유②	비타민죽, 우유②	누룽지죽, 우유②	
점 심		돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑱ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 닭살구이⑤⑮ 가지나물⑤⑥	
오후간식		구운도넛①②⑤⑥	당근스틱, 굴림만두⑤⑥⑩	어묵잔치국수⑤⑥	
열량/단백질/칼슘		541/18/331	550/21/291	561/30/307	
일자	12	13	생 일	15	16
오전간식	새우살죽⑨, 우유②	치즈죽②, 우유②	참쌀무죽 ,우유	당근죽, 우유②	쇠고기죽⑯, 우유②
점 심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 치킨너겟①②⑤⑥⑮⑯ /머스타드소스①⑤ 시금치나물	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	닭살덮밥⑤⑥⑮ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 사과샐러드 떠먹는요구르트②
오후간식	과일(토마토⑫) 카스텔라①②⑤⑥	꼬마주먹밥⑤⑯	케이크①②⑤⑥⑩, 주스	찐고구마, 둥굴레차	과일(단감) 모둠어묵탕⑤⑥
열량/단백질/칼슘	519/20/279	531/23/377	611/19/286	470/18/284	574/28/445
일자	19	20	21	22	23
오전간식	흑임자죽, 우유②	아욱죽⑤⑥, 우유②	두부죽⑤, 우유②	누룽지죽, 우유②	닭살죽⑮, 우유②
점 심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감잣국⑤⑥ 닭살볶음⑤⑥⑮ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기찹스테이크 ②⑤⑥⑫⑯ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경챗국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침
오후간식	과일(키위) 모닝빵①②⑤⑥	크림소스리조또 ①②⑤⑥⑩⑯	오이스틱 김치전⑤⑥⑨	구운달걀①, 매실차	과일(사과) 치즈스틱①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	533/22/334	514/21/284	492/20/293	527/23/303	555/22/344
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30
오전간식	타락죽②, 우유②	브로콜리죽, 우유②	쇠고기죽⑯, 우유②	동태살죽, 우유②	시금치죽, 우유②
점 심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑯ 가자미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑨ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑩⑫⑯⑱ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우엉채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑮ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤
오후간식	과일(배) 삼색주먹밥⑤	볶음쌀국수①⑤⑥⑨⑱	당근스틱 크로와상①②⑤⑥	키위, 떠먹는요구르트②	과일(샤인머스켓) 밤식빵①②⑤⑥
열량/단백질/칼슘	569/22/287	560/20/291	591/20/289	510/21/446	546/24/334

원산지 표시	쌀(찹쌀, 현미 포함)		배추김치		쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)				
	밥	누룽지	배추	고춧가루	돼지고기	닭고기	불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(육우)	호주산	국내산(한우)	국내산(육우)
	콩			식육·어육 가공품				수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림 가다랑어	베이컨 (크림소스리조또) 돼지고기	돈가스 돼지고기	햄 (김치볶음밥) 돼지고기	동태	고등어	
	외국산	외국산	외국산	외국산	외국산	국내산	국내산	러시아산	노루웨이산	

식단 안내사항

▶ **원산지:** 식육·어육 가공품의 원산지는 사용하는 완제품의 원재료를 확인하여 함유되어 있는 재료의 원산지를 기입하면 됩니다.
(함유되지 않은 경우 삭제 예 - 미트볼 원재료가 돼지고기만 들어간 경우 쇠고기와 닭고기 칸 삭제)

▶ **알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)**
① 난류(달걀, 메추리알) ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두
⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲ 잣

▶ **[ ] 메뉴:** 대체가 가능한 메뉴이며, 대체하여 제공하지 않은 경우 괄호메뉴를 제외하여 사용하길 바랍니다.