기관명:꽃다온어린이집

10월 식단표(일반형, 3~5세)

과천시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

발행일: 26. 09. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜				1(목)	2(금)
오전간식	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. "국없는날" : 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.			닭고기죽⑮	제철과일(배),두유⑤
점 심				<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식				마드리드,우유①②⑥	찐감자,우유②
열량/단백질				678 kcal / 26 g	705 kcal / 32 g
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	대체휴일	당근스프②⑥	제철과일(샤인머스캣),우유②	동태살생선죽⑤⑥	한 글 날
점 심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육*과일소스 ①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마,제철과일(샤인머스캣)	롤케이크,요구르트①②⑥	단호박퓨레모닝빵,우유 ①②⑥	
열량/단백질		673 kcal / 23 g	680 kcal / 24 g	673 kcal / 25 g	
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	현미씨리얼,우유②	당근스틱,떠먹는요구르트②	제철과일(샤인머스캣),우유②	쇠고기찹쌀죽⑤⑥⑯	파프리카죽
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무생채, 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 솎음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 숙주무침⑤⑥, 백김치⑨	달걀새우볶음밥①⑤⑥⑨ 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 깍두기⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	잔멸치당근주먹밥,우유②⑤	저당고구마맛탕, 사과주스⑤	오븐에구운도넛,우유①②⑥	파송송만둣국, 제철과일(샤인머스캣)⑤⑥⑩
열량/단백질	663 kcal / 28 g	644 kcal / 31 g	694 kcal / 19 g	683 kcal / 32 g	676 kcal / 26 g
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	제철과일(배),우유②	숙주부추죽	제철과일(배),우유②
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 우엉채볶음⑤⑥,깍두기⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	잡곡밥 숙주뭇국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이,깍두기⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨,짜먹는요구르트②
오후간식	쌀국수,제철과일(사과)⑤⑥⑯	핫도그,우유①②⑥⑩	크래미부추전,키위사과주스 ①⑤⑥⑧	단호박찜,우유②	토마토채소스튜*크루통 ①②⑤⑥⑫
열량/단백질	673 kcal / 22 g	633 kcal / 26 g	685 kcal / 27 g	644 kcal / 29 g	709 kcal / 27 g
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	제철과일(바나나),우유②	달걀죽①	현미씨리얼,우유②	제철과일(샤인머스캣), 치즈②	녹두죽
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 솎음배추나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 삼치양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥, 백김치⑨
오후간식	청경채볶음우동⑤⑥	군고구마,우유②	로제소스리조또②⑤⑫	안흥쌀찐빵,우유①②⑥	플레인요거트, 제철과일(샤인머스캣)②
열량/단백질	699 kcal / 31 g	715 kcal / 28 g	659 kcal / 27 g	652 kcal / 26 g	646 kcal / 23 g

원산지표시									
쌀	콩	김치		쇠고기(국내산)				쇠고기	
밥/죽	두부류	배추	고춧가루	한우	육우	젖소		수입산	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산		산	
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				식육 · 어육 가공품		
			고등어	명태(동태)			돈까스		
국내산	국내산	국내산	산	러시아산	산	산	돼지고기	국내산	
식육 · 어육 가공품									
탕수육	어묵	크래미		너비아니		핫도그(햄)		참치(다랑어)	
돼지고기 국내산	명태 베트남, 중국산	명태, 게엑기스,게다리살 국내산		돼지고기 국내산		돼지고기 국내산		원양산	

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)

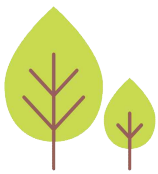
기관명:꽃다온어린이집

10월 식단표(일반형, 1~2세)

과천시 어린이급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management

발행일: 26. 09. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜				1(목)	2(금)
오전간식				닭고기죽⑮	제철과일(배),두유⑤
점 심	<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 - 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. "국없는날" : 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.			<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식				마드리드,우유①②⑥	찐감자,우유②
열량/단백질				441 kcal / 17 g	458 kcal / 21 g

날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	대체휴일 	당근스프②⑥	제철과일(샤인머스캣),우유②	동태살생선죽⑤⑥	한 글 날 
점 심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육*과일소스 ①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	
오후간식		찐고구마,제철과일(샤인머스캣)	롤케이크,요구르트①②⑥	단호박퓨레모닝빵,우유 ①②⑥	
열량/단백질		438 kcal / 15 g	442 kcal / 16 g	438 kcal / 16 g	

날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	현미씨리얼,우유②	당근스틱,떠먹는요구르트②	제철과일(샤인머스캣),우유②	쇠고기찹쌀죽⑤⑥⑯	파프리카죽
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무생채, 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 솎음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 숙주무침⑤⑥, 백김치⑨	달걀새우볶음밥①⑤⑥⑨ 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 백김치⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	잔멸치당근주먹밥,우유②⑤	저당고구마맛탕, (1~2세반) 사과주스 (0세반)우유①②⑥	오븐에구운도넛,우유①②⑥	파송송만둣국, 제철과일(샤인머스캣)⑤⑥⑩
열량/단백질	431 kcal / 18 g	419 kcal / 20 g	451 kcal / 12 g	444 kcal / 20 g	439 kcal / 17 g

날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	제철과일(배),우유②	숙주부추죽	제철과일(배),우유②
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소폭찹 ⑤⑥⑩⑫ 우엉채볶음⑤⑥,백김치⑨	백미밥 동태살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 백김치⑨	잡곡밥 숙주뭇국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이,백김치⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 백김치⑨,짜먹는요구르트②
오후간식	쌀국수,제철과일(사과)⑤⑥⑯	모닝빵,우유①②⑥	크래미부추전①⑤⑥⑧ (1~2세반) 키위사과주스 (0세반)우유①②⑥	단호박찜,우유②	토마토채소스튜*크루통 ①②⑤⑥⑫
열량/단백질	438 kcal / 14 g	417 kcal / 17 g	445 kcal / 18 g	419 kcal / 19 g	461 kcal / 18 g

날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	제철과일(바나나),우유②	달걀죽①	현미씨리얼,우유②	제철과일(샤인머스캣), 치즈②	녹두죽
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 솎음배추나물 백김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 삼치양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 백김치⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 백김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥, 백김치⑨
오후간식	청경채볶음우동⑤⑥	군고구마,우유②	로제소스리조또②⑤⑫	안흥쌀찐빵,우유①②⑥	플레인요거트, 제철과일(샤인머스캣)②
열량/단백질	454 kcal / 20 g	465 kcal / 18 g	428 kcal / 18 g	424 kcal / 17 g	420 kcal / 15 g

원산지표시									
쌀		콩		김치		쇠고기(국내산)			쇠고기
밥/죽		두부류		배추	고춧가루	한우	육우	젖소	수입산
국내산		국내산		국내산	산	국내산	산	산	산
돼지고기	닭고기	오리고기	수산물					식육 · 어육 가공품	
			고등어	명태(동태)				돈까스	
국내산	국내산	국내산	산	러시아산	산	산	돼지고기	국내산	
식육 · 어육 가공품									
탕수육		어묵		크래미	너비아니		참치(다랑어)		
돼지고기	국내산	명태	베트남, 중국산	명태, 게엑기스,게다리살	국내산	돼지고기	국내산	원양산	

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※

쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수)