

원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/정미/현미/흑미/수수기장)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)			돼지고기	닭고기	오리 고기	수산물				
		두부류	배추	한우	육우	젖소				고등어	오징어	명태		
	국내산	국내산	국내산	국내산						국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품	너비바니[15일] (소고기/돼지고기)			치킨너겟(15일) (닭고기)					돈가스[20일] (돼지고기)	동그랑땡[28일] (돼지고기)			
			국내산	국내산			국내산	국내산	국내산			국내산		



하남시
어린이·사회복지급식관리지원센터

하남시어린이·사회복지급식관리지원센터 영양교육팀

10월 식단계획 (3-5세)

시립센트럴포레어린이집

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요		이달의  푸드브릿지 식재료 < 청경채 >		1(목)	2(금)					
오전간식					수제바나나우유②	키위/유기농치즈②					
점심			 ▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 생성과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!		유기농백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 연근유자청무침 깍두기⑨	수수밥 유부맑은국⑤⑥ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫					
오후간식					비빔국수⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤/매실차					
열량/단백질 (kcal/g)					721/28	668/28					
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날						
오전간식		 청경채죽⑤⑥	당근수프②⑤⑥⑬⑭	배/플레인요거트②							
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	견학식단	흑미밥 콩나물배추국⑤⑨ 고동어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨							
오후간식		찐감자/유기농우유②	소보로빵①②④⑤⑥/ 유기농우유②	오곡시리얼⑤⑥/ 유기농우유②							
열량/단백질 (kcal/g)		651/31	750/31	732/26							
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)						
오전간식	사과/유기농우유②	누룽지죽	당근스틱/플레인요거트②	샤인머스켓/유기농우유②	바나나/유기농치즈②						
점심	유기농백미밥 오징어국⑤⑥⑪ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 훈제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	 돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑩ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 샤인머스켓	생일파티/스페셜데이 유기농백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑬⑭ 버섯나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	흑미밥 무칫국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑬ 김치반⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫						
오후간식	채소튀김⑤⑥/보리차	찐고구마/유기농우유②	후레쉬번①②⑤⑥/ 유기농우유②	케이크①②⑤⑥/ 유기농우유②	잔치국수⑤⑥						
열량/단백질 (kcal/g)	651/28	709/27	658/29	779/30	650/26						
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)						
오전간식	키위/유기농우유②	소고기죽⑤⑥⑬	바나나/플레인요거트②	수제블루베리우유②	배/유기농치즈②						
점심	유기농백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑬ 맑은송송 브로콜리깨소스무침⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫ 배	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑪ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	유기농백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫						
오후간식	부침개①⑤⑥/매실차	찐단호박/유기농우유②	곡물식빵(+점)①②⑤⑥⑬/ 유기농우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	찐만두⑤⑥⑩/유기농우유②						
열량/단백질 (kcal/g)	672/22	710/29	657/28	697/31	731/34						
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)						
오전간식	굴/유기농우유②	흑임자죽	오이스틱/플레인요거트②	양파수프②⑤⑥⑬⑭	샤인머스켓/유기농치즈②						
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 토마토배추김치⑨⑫	유기농백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨	자장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 토마토배추김치⑨⑫ 샤인머스켓	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	유기농백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 토마토배추김치⑨⑫						
오후간식	 삼색유부주먹밥⑤⑥/ 보리차	찐감자/유기농우유②	치즈빵①②⑤⑥/유기농우유②	고구마맛탕⑤/ 유기농우유②	칼국수⑤⑥						
열량/단백질 (kcal/g)	650/23	680/25	749/30	740/28	669/26						
알레르기 유발 식품 표시	★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲조 (※들깨 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨메뉴 제공 시 주의해 주세요) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.										
원산지 표시	쌀 (밥/죽/누룽지) (백미/잡쌀/현미/ 흑미/수수/기장)	콩	김치	소고기 (빨간색 표시)	돼지 고기	닭고기	오리 고기	수산물	고등어	오징어	명태
식품 표시	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산
	식육가공품		너비아니[15일] (소고기/돼지고기)		치킨너겟(15일) (닭고기)		돈가스[20일] (돼지고기)		동그랑땡[28일] (돼지고기)		
			국내산		국내산		국내산		국내산		국내산