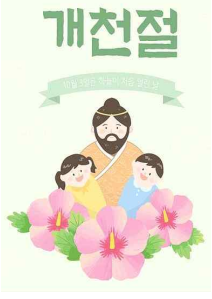


10월 식단표

<1~2세 / 3~5세 기준>(1-2세는 작게 잘라 제공됩니다.)

영양교육지원팀(용인시어린이사회복지급식관리지원센터)

요일	월	화	수	목	금
날짜					
오전간식					콩나물국밥⑤⑥+깍두기⑨
점심					시리얼+우유②+포도
오후간식					쌀밥/배추김치⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 닭살간장조림⑤⑥⑩ 잡채⑤⑥⑩
저녁					생일케이크①②⑥ +요구르트②+바나나
열량(kcal)/단백질(g)					1005/45

날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체공휴일 휴원	채소햄볶음밥①②⑤⑥⑩⑪+깍두기⑨	밀크물①②⑤⑥+크림수프②⑥+🍓[사인머스켓]	콩나물국밥⑤⑥+깍두기⑨	한글날 휴원
점심		수수밥/깍두기⑨ 온도토리묵국⑤⑥ 닭살간장구이⑤⑥⑩ 양배추찜	쇠고기볶음밥②⑤⑥⑩⑪ 아욱된장국⑤⑥/배추김치⑨ 연근참깨소스무침①⑤⑥ 짜먹는요구르트②	녹두밥/배추김치⑨ 다시마묵국 돼지고기수육⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤⑥⑩	
오후간식		호박채전⑤⑥+보리차	전고구마+우유②	차장면①⑤⑥⑩⑪⑫+단무지⑬	
저녁		기장밥/깍두기⑨ 맑은연두부국⑤ 브로콜리달걀말이①⑤ 김구이	차조밥/배추김치⑨ 감자양파국⑤⑥ 참치깻잎전①⑤⑥ 오이나물⑤	쌀밥/배추김치⑨ 맑은버섯국⑤⑥ 함박스테이크②⑤⑥⑩⑪⑫ 도토리묵무침⑤⑥	
열량(kcal)/단백질(g)		1267/55	1387/50	1158/44	

날짜	12	13	14	15	16
오전간식	전빵⑤⑥+우유②+사인머스켓	달걀섞음밥①⑤⑥+깍두기⑨	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩⑪⑫+우유②+🍓[사인머스켓]	소고기죽+깍두기⑨	전감자+우유②+사과
점심	쌀밥/깍두기⑨ 참나물된장국⑤⑥ 돼지고기완자전①⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥	현미밥/배추김치⑨ 애호박달걀국① 훈제오리채소볶음⑤⑥ 과일샐러드①②⑤⑩	새우볶음밥⑤⑥⑨⑩ 실과유부국⑤/깍두기⑨ 구운가지무침⑤⑥ 양상추샐러드①⑤	차조밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 채소달걀찜① 숙주나물	기장밥/배추김치⑨ 맑은묵국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 취나물무침
오후간식	와플①②⑥+매실주스	미니우동⑤⑥+장아찌⑤⑥	소떡소떡 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬+오렌지주스	잔멸치주먹밥⑤⑥+등글레차	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑪⑫⑬+매실차
저녁	녹두밥/배추김치⑨ 복쌈국①⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 참나물무침⑤⑥	현미밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 늪은호박된장국⑤⑥ 돼지고기부추볶음⑤⑥⑩⑪ 양배추나물⑤⑥	수수밥/배추김치⑨ 숙주맑은국 닭살강정①⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	참쌀밥/배추김치⑨ 청국장국⑤⑥ 가자미유자청구이⑤ 무나물
열량(kcal)/단백질(g)	1076/43	1104/40	1188/44	1097/48	1158/51

원산지 표시	쌀		배추(일같이 포함)김치		축산물		수산물		
	밥/죽/누룽지/잡쌀/현미/흑미	배추	고춧가루	쇠고기(한우)/돼지고기	닭고기/오리고기	고등어/삼치/ 오징어	참치	가자미	주꾸미/ 명태(동태, 코다리)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	미국산	러시아산
	기타	청국장, 순두부, 연두부, 콩비지, 두부(대두)	외국산(미국, 캐나다, 중국 등)		어묵/명엽채(명태)	베트남산	햄/소시지/ 베이컨(돈육)		국내산

식품알레르기 유발물질 표시

①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO₂로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯

*상기 식단은 어린이집의 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

용인시청상록어린이집



10월 식단표



<1~2세 / 3~5세 기준>(1-2세는 작게 잘라 제공됩니다.)

영양교육지원팀(용인시어린이사회복지급식관리지원센터)

요일	월	화	수	목	금																
날짜	19	20	21	22	23																
오전간식	시리얼+우유②+바나나	어묵국밥⑤⑥+깍두기⑨	카스테라①②⑥+우유②+🍌[배]	베이컨섞음밥⑤⑩+깍두기⑨	프렌치토스트①②⑤⑥+우유②+배																
점심	쌀밥/배추김치⑨ 동태맑은국⑤⑥ 두두조림⑤⑥⑩⑬ 브로콜리무침	기장밥/깍두기⑨ 고사리들깨국⑤ 달지않은소불고기⑤⑥⑩ 얼갈이나물⑤⑥	닭살카레라이스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 삼치간장구이⑤⑥⑨ 우영조림⑤⑥ 요구르트②	참쌀밥/깍두기⑨ 가지된장국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추당근무침	차조밥/배추김치⑨ 청경채맑은국⑤⑥ 삼치간장구이⑤⑥ 애호박나물⑤⑥⑨																
오후간식	탕수육①⑤⑥⑩⑫+보리차	들기름메밀국수③⑤⑥	옥수수양배추전①⑤⑥+결명자차	어묵핫바⑤⑥+매실주스	구운달걀①+포카리스웨트																
저녁	흑미밥/배추김치⑨ 시래깃국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥	보리밥/배추김치⑨ 근대양파국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑮ 단호박견과류찜④⑭⑮	수수밥/깍두기⑨ 백김치찌개⑤ 오믈렛①⑤⑫ 명엽채볶음⑤⑥	녹두밥/배추김치⑨ 어묵국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 가지나물⑤⑥	쌀밥/깍두기⑨ 진새우아육국⑤⑥⑨ 돼지고기새우버섯볶음⑤⑥⑮ 청경채나물⑤⑥																
열량(kcal)/단백질(g)	1141/52	1045/46	1179/51	1119/48	1123/54																
날짜	26	27	28	29	30																
오전간식	핫케이크①②⑤⑥+우유②+사과	얼갈이된장국밥⑤⑥+깍두기⑨	롤케익①②⑤⑥+우유②+🍌[사인머스켓]	참치섞음밥⑤⑥+깍두기⑨	치즈핫도그①②⑥⑩+우유②+사과																
점심	수수밥/배추김치⑨ 미역국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑮ 무나물	쌀밥/배추김치⑨ 모듬버섯국⑤⑥⑮ 생선가스&타르타르소스①⑤⑥ 양상추유자청무침	돼지고기장조림&양파⑤⑥⑮ 미소된장국⑤⑥배추김치⑨ 콘샐러드①⑤ 사과쥬스	보리밥/깍두기⑨ 양배추맑은국⑤⑥ 쇠고기감자볶음⑤⑥⑮⑯ 진미채무침①⑤⑥⑮	차조밥/배추김치⑨ 황태국①⑤⑥ 메추리알연근조림①⑤⑥ 우거지나물⑤⑥																
오후간식	부추전⑤⑥+포도주스	미니햄버거①②⑤⑥⑩⑫⑬+우유②	밥새우주먹밥⑤⑨+메밀차③	고구마맛탕⑤+보리차	토마토&케피어②⑤⑥⑩⑫⑬⑮+오이피클																
저녁	현미밥/깍두기⑨ 취나물된장국⑤⑥ 쇠고기굴소스볶음⑤⑥⑮⑯ 김구이	참쌀밥/배추김치⑨ 부추달걀국① 두부구이⑤⑥ 고사리나물⑤⑥	기장밥/배추김치⑨ 콩나물국⑤ 닭살데리야끼조림⑤⑥⑮⑯ 오이채볶음⑤	쌀밥/배추김치⑨ 애호박된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑦ 시금치나물⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 우거지들깨국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 상추쌈																
열량(kcal)/단백질(g)	1134/44	1188/49	1215/55	1088/46	1179/56																
원산지 표시	쌀		배추(얼갈이 포함)김치		축산물		수산물														
	밥/죽/누룽지/참쌀/현미/흑미		배추		고춧가루		쇠고기(한우)/돼지고기		닭고기/오리고기		고등어/삼치/오징어		참치		가자미		주꾸미/명태(동태, 코다리)				
	국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		원양산		미국산		러시아산		
	기타		청국장, 순두부, 연두부, 콩비지, 두부(대두)		외국산(미국, 캐나다, 중국 등)		어묵/명엽채(명태)		베트남산		햄/소시지/베이컨(돈육)								국내산		
식품알레르기 유발물질 표시																					
①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류(최종제품에 SO ₂ 로 10mg/kg 이상 함유) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣																					

*상기 식단은 어린이집의 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

용인시청상록어린이집

