

현대모비스마북 어린이집 10월 식단표

작성자: 이다영 영양사

날짜				1	2
오전간식				전복내장죽5.6.18 감굴	훈제오리섞음밥5.6 깍두기9/백김치
중식	[현대모비스 마북어린이집의 특별한 식단]			고구마닭갈비5.6.15 홍국쌀밥	우사태수육(소:국내산육우)5.6.16 흑미밥
교사추가찬	1. 이달의 푸드브릿지 "느타리&배" 신선한 제철식재가 들어간 영양가득 식단 매주반영			아욱된장국5.6 쪽파무생채5.6 깍두기9/백김치	조개살미역국5.6.18 달콤사과잡채5.6 배추김치9/백김치
오후간식	2. 지구를 위한 탄소저감 GREENDAY 월 1회 운영			고추장닭갈비	마늘&고추&쌈장
	3. 세계식, 지역맛집 등 다양한 식문화 경험을 위한 테마식단 월 2회 이상 운영			감자수제비국5.6 슬라이스치즈2	영양약밥4.14 우유2 토마토12
석식				돈백김치찜5.6.10 현미밥	닭살곤약조림5.6.15 잡곡밥
날짜	5	6	7	8	9
오전간식		참치채소섞음밥(가다랑어-원양산)5.6 배추김치9/백김치	단호박죽5.6 백김치	닭살채소섞음밥5.6.15 배	
중식		함박스테이크5.6.10.15&소스5.6.12 클로렐라밥	풋파퐁카레라이스덮밥1.2.5.6.8 두부미소장국5.6	대구살강정5.6 녹두밥	
교사추가찬		크림스프2.5.6 파프리카양상추샐러드&오리엔탈드레싱5.6 배추김치9/백김치	시금치프리카타1.5.6.12 청경채나물5.6 깍두기9/백김치	소고기무국(소:국내산육우)5.6.16 반달호박볶음5.6 배추김치9/백김치	
오후간식		파김치	양념깻잎지	매콤대구살강정 사과파이2.5.6 우유2	
석식		콩나물간장쫄면5.6 우유2 사과	치즈눈이내린감자구이2.5.6 두유5 건강과일_샤인머스켓	안동찜닭5.6.15 잡곡밥	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	삼색나물섞음밥5.6 감굴	새우살채소죽5.6.9 배추김치9/백김치	김밥채소섞음밥1.5.6.10.15 배추김치9/백김치	누룽지닭죽5.6.15 오렌지	한우새송이섞음밥(소:국내산한우)5.6.16 배
중식	등갈비백김치찌개(만4~5세)5.6.10 순살돈육백김치찌개(만1~3세)5.6.10 현미밥 건새우두부조림5.6.9 시금치나물5.6 배추김치9/백김치	닭봉유자정조림(만4~5세)5.6.15 닭살유자정조림(만1~3세)5.6.15 녹두밥 도토리묵온국5.6.13 숙주당근무침5.6 깍두기9/백김치	수제떡갈비(소:국내산육우,돼지 국내산섞음) 2.5.6.10.16&새송이버섯구이 수수밥 전복미역국5.6.18 크랜베리멸치볶음5.6.9 깍두기9/백김치	토마토제육불고기5.6.10.12 흑미밥 호박순두부국5.6 참나물사과무침5.6 배추김치9/백김치	오리부추찜5.6 기장밥 시금치된장국5.6 비타민나물5.6 배추김치9/백김치
교사추가찬	얼큰등갈비김치찌개	양상추샐러드&오리엔탈드레싱	오이고추된장무침	매콤순두부국	매밀전병
오후간식	메추리알어묵볶이1.5.6 우유2	물만두5.6.10 우유2 방울토마토12	소금빵2.5.6 블루베리콩포트&그릭요거트2 건강과일_샤인머스켓	단호박꿀찜5.6 우유2	닭살쌀국수5.6.15 우유2
석식	오징어덮밥5.6.17 두부된장국5.6 고구마고로케5.6 꼬들단무지5.6 깍두기9/백김치	우영소고기볶음(소:국내산육우)5.6.16 기장밥 유부장국5.6 청경채나물5.6 배추김치9/백김치	닭가슴살라따뚜이5.6.12.15 현미밥 맑은백김치국5.6 양상추샐러드&오리엔탈드레싱5.6 배추김치9/백김치	소고기탕국(소:국내산육우)5.6.16 녹두밥 부추계란스크램블1.5.6 미역줄기볶음5.6 깍두기9/백김치	돈육채가지볶음5.6.10 잡곡밥 콩나물국5.6 치커리무침5.6 깍두기9/백김치
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	영양닭죽5.6.15 깍두기9/백김치	돈육채소섞음밥5.6.10 바나나	게살채소죽5.6.8 깍두기9/백김치	부리채소섞음밥5.6 깍두기9/백김치	흑임자고구마죽5.6 샤인머스켓
중식	임연수엿장국이5.6 클로렐라밥 소고기미역국(소:국내산육우)5.6.16 근대된장나물5.6 배추김치9/백김치	렌틸콩닭살짜장덮밥2.5.6.15 무채장국5.6 두부강정1.5.6 만다린샐러드5.6 깍두기9/백김치	낙지순살갈비탕(소:국내산육우)5.6.16.17 흑미밥 느타리돈채볶음5.6.10 청포묵미나리무침5.6 깍두기9/백김치	새우완탕스프5.6.9/홍콩식계란볶음밥5.13 홍콩식돼지고기바베큐(차슈)5.6.10 오이참깨나물5.6 배추김치9/백김치	연근돈불고기5.6.10 차조밥 아욱된장국5.6 브로콜리참깨샐러드1.5.6 배추김치9/백김치
교사추가찬	임연수김치찜	렌틸콩고추짜장덮밥	매콤두부조림	상추쌈&쌈장	고추장멸치볶음
오후간식	우유카레우동2.5.6 멜론 0	사과고구마또띠아피자1.2.5.6 우유2	로제새송이리조또1.2.5.6.12 우유2 건강과일_배	찐고구마 짜먹는요플레 단감	옥수수안홍편빵5.6 두유5
석식	파인애플돈육볶창5.6.10.12 기장밥 북어채콩나물국5.6 시금치나물5.6 깍두기9/백김치	뼈없는감자탕5.6.10 수수밥 계란장조림1.5.6 열무된장무침5.6 배추김치9/백김치	삼치무조림5.6 현미밥 들깨미역국 근대나물5.6 배추김치9/백김치	깻잎닭갈비5.6.15 보리밥 팽이버섯쪽파국5.6 양배추숙쌈&두부쌈장5.6 깍두기9/백김치	표고닭곰탕5.6.15 잡곡밥 두부간장조림5.6 청경채나물5.6 깍두기9/백김치
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	멸치섞음밥5.6.9 감굴	대구살채소죽5.6 배	돈육장조림섞음밥5.6.10 배추김치9/백김치	두부들깨죽5.6 방울토마토12	간장계란섞음밥1.5.6 깍두기9/백김치
중식	토마토소스찜닭2.5.6.12.15 수수밥 숙갓어묵국5.6 단감치커리샐러드5.6 깍두기9/백김치	지역특화식단"제주도" 고사리삼겹볶음5.6.10 클로렐라밥/어린이용곰국3.5.6.10 툇두부무침5.6 배추김치9/백김치	소고기콩나물밥(소:국내산한우)5.6.16 청국장5.6 새우살계란찜1.5.6.9 가지양파볶음5.6 깍두기9/백김치	치킨까스5.6.15&소스5.6.12 보리밥 미소된장국5.6 단호박볶떡1.5.6 배추김치9/백김치	소불고기(소:국내산육우)5.6.16 홍국쌀밥 맑은얼갈이버섯국5.6 실곤약채소무침5.6 깍두기9/백김치
교사추가찬	양파장아찌	고사리고추장제육볶음	비빔고추장, 열무김치	양상추샐러드&애플키워드레싱	진미채어묵볶음
오후간식	미니베이글2.5.6&크림치즈2 우유2	과일샐러드2.12 우유2	베이컨감자채전5.6.10 우유2 건강과일_샤인머스켓	전복크림파스타5.6.18 우유2	사과잼애플치즈샌드위치1.2.5.6.10.15 우유2 오렌지
석식	맑은육개장(소:국내산육우)5.6.16 현미밥 간장돈육불고기5.6.10 콩나물부추무침5.6 배추김치9/백김치	닭살하이라이스덮밥2.5.6.12.15 팽이버섯장국5.6 만두강정5.6.10 오이생채5.6 깍두기9/백김치	닭살참스테이크5.6.12.15 차조밥 맑은호박국5.6 양상추샐러드&요거트드레싱2.5.6 배추김치9/백김치	돼지국밥5.6.10 흑미밥 불어묵곤약조림5.6 부추무침5.6 깍두기9/백김치	단호박된장찌개5.6 잡곡밥 두부완자전5.6.15 파래자반5.13 배추김치9/백김치
영양소 섭취 기준		★ 원산지 일괄표시 ★			
만 1~2세 유아	하루 권장 열량 1000kcal 단백질 권장 섭취량 15g	밥,죽,누룽지 - 쌀류(백미,현미,흑미,찰쌀,참쌀가루) : 국내산 배추김치류(배추,얼갈이,불동,고춧가루) - 배추:국내산, 고춧가루:국내산, 백김치:배추:국내산, 두부:콩-외국산 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리:국내산, 오징어:국내산, 전복:국내산, 동태:러시아산, 낙지:베트남산 *일괄표시 외 원산지는 메뉴명 옆 별도기재			* 알레르기 유발 식품 표시제 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭오트 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲견과 *단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 등의 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어있습니다.
만 3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal 단백질 권장 섭취량 20g				
* 급식의 제공양은 만 3~5세 기준이며, 만 1~2세 는 3~5세의 70~80%정도를 제공하고 있습니다. * 현대모비스 어린이집에서는 영유아의 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.3~0.4%), 저당식을 실시합니다. *식자재수급 등 어린이집 사정에 따라 메뉴(원산지)가 변경될 수 있습니다.					