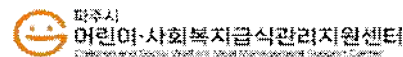
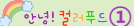
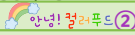
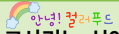


발행처 : 영양지원팀

 만1-2세 간식죽식형

10월 식단표



일자				1(목)	2(금) 
오전간식	※ 10월 제철 식재료 안내			브로콜리죽	소고기 무 죽 16
점심	 과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늙은호박  해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하			두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국 5.6 사과 치즈샐러드 2.5.6 배추김치 9	찰쌀밥 어묵국 5.6  돈육 고사리 볶음 5.6.10 애호박나물 5.6 깍두기 9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			물만두 5.6.10+우유 2	찐 고구마 +우유 2
열량/단백질				387/14	395/17
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부청경채죽 5	모듬채소죽	달걀양파죽 1	
점심		차조밥 배추된장국 5.6 치즈달걀찜 1.2 잔멸치볶음 5.6 백김치 9	백미밥 감자맑은국 5.6 소고기장조림 5.6.16 숙주나물 깍두기 9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국 5.6 청경채무침 5.6 배추김치 9	
오후간식		바나나	배+우유 2	우유치즈케이크 1.2.6+우유 2	
열량/단백질		385/13	397/17	429/16	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	소고기채소죽 16	단호박죽	참깨채소죽	달걀양배추죽 1	미역죽
점심	백미밥 감자된장국 5.6 채소스크램블에그 1.2.5 어묵조림 5.6 배추김치 9	기장밥 미역국 5.6 돼지고기수육 5.6.10 양배추나물 백김치 9	백미밥 아욱된장국 5.6 닭살데리야끼조림 5.6.15.18 새송이버섯볶음 5 깍두기 9	소고기 무 밥 16+양념장 5.6 순두부백탕 5.6 김구이 배추김치 9	수수밥 미소장국 5.6 돈까스 1.5.6.10+소스 5.6.12.16 파프리카새콤무침 깍두기 9
오후간식	사과	 두부들깨우유리조또 2.5	샤인머스켓+우유 2	카스테라 1.2.6+우유 2	찐감자+우유 2
열량/단백질	387/12	417/14	391/15	405/14	394/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	새우살채소죽 9	사과 죽	당근죽	두부브로콜리죽 5	찰쌀채소죽
점심	백미밥 무 채국 5.6 소불고기 5.6.16 브로콜리참깨마요무침 1.5.6 배추김치 9	찰쌀밥 돈육우거지된장국 5.6.10 두부조림 5.6 가지볶음 5.6 백김치 9	백미밥 콩나물국 5.6 닭살 고구마 조림 5.6.15 오이나물 깍두기 9	새우살채소볶음밥 5.6.9 들깨된장국 5.6 시금치나물 5.6 배추김치 9	차조밥 수제비국 5.6 돈육찜스테이크 5.6.10.12.16 사과 양배추코울슬로 1.5 깍두기 9
오후간식	바나나	깻잎채소전 1.5.6	배+우유 2	쌀과자 5.6+우유 2	찐단호박+떠먹는요구르트 2
열량/단백질	399/13	384/13	384/13	437/16	389/13
일자	26(월)	27(화) 	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	치즈죽 2	모듬버섯죽	배추채소죽	닭살 무 죽 15	연근채소죽
점심	백미밥 미역장국 5.6 간장찜닭 5.6.15 무 나물 배추김치 9	흑미밥 애호박새우젓국 9 떡갈비 5.6.10.16  고사리 숙주나물 백김치 9	백미밥 시금치된장국 5.6 마파두부 5.6 연근조림 5.6 깍두기 9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국 5.6 모듬버섯볶음 5.6 배추김치 9	기장밥 갈비탕 5.6.16 연두부찜 5+양념장 5.6 배추된장나물 5.6 깍두기 9
오후간식	사과	잔치국수 5.6	샤인머스켓+우유 2	씨리얼 5.6+우유 2	찐 고구마 +우유 2
열량/단백질	384/13	385/13	407/14	404/14	415/15
 10월 갈색 고사리 신메뉴 : 돈육 고사리 볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 10월 2일:  돈육 고사리 볶음 ② 10월 27일:  고사리 숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부 들깨 우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30일 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외) ※ 행 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 행 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공					

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡알, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가쓰오부시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	—	—	—
	*식재료 표기 필수 국내산 한우육류제품		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	국내산 한우		국내산	국내산	—			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산	

알레르기 유발물질 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4강콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12마토 13아황산류 14호두 15달걀기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19야채 * 아황산류는 표백제, 보존료로 사용되며, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 카레가루, 허약이 사탕가루, 짜장가루는 조미료 기호제로 알레르기 반응의 표적이 없습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.