

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표



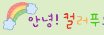
파주시

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

 만1-2세 간식혼합형

시립파크젠 어린이집

일자					1(목)	2(금)
오전간식	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		브로콜리죽	오이스틱+떠먹는요구르트2
점심	 과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늙은호박  해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하		 레시피		두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참살밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두5.6.10+우유2	우유스틱 브레드1.2.6+우유2
열량/단백질					424/12	404/16
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		두부청경채죽5	배	달걀양파죽1		
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 복쌈국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 호주) 숙주나물 배추김치9	백미밥 햄파프리카볶음 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		
오후간식		바나나	모듬채소주먹밥5+요구르트2	마들렌+우유2		
열량/단백질		385/13	398/16	429/16		
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	샤인머스켓	단호박죽	바나나	달걀양배죽1	당근스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추나물 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야기조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지: 한우) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10+소스5.6.12.16 파프리카새콤무침 깍두기9	
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	저염 두부들깨우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	오곡롤5.6+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18	
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	413/15	391/15	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	배	사과죽	귤	두부브로콜리죽5	무 스틱+치즈2	
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 호주) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9	참살밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 배추김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	
오후간식	카스테라빵1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	참치샌드위치1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+우유2	영양주먹밥5	
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	384/13	
일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드②	28(수) 생일식단	29(목)	30(금)	
오전간식	샤인머스켓	모듬버섯죽	사과	닭살무죽15	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 배추김치9	흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9	백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) (*원산지: 돼지고기-국내산) 오색잡채5.6 배추김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지: 한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	
오후간식	겉겹이밀크롤인빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	케익1.2.5.6+요구르트	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6	
열량/단백질	417/16	385/13	417/14	435/14	416/16	
 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 10월2일: 돈육고사리볶음 ② 10월27일: 고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매일 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)						

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·통태)	참치	가시어류	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	
	*식고기 국내산은 한우육육장 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	국내산, 호주산			국내산	국내산	—			국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.개 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이프사료, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기증으로 알레르기 반응을 표기하였습니다.													

발행처 : 영양지원팀

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