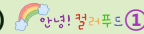
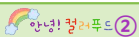
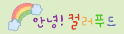


일자					1(목)	2(금) 
오전간식	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		브로콜리죽	소고기무죽16
점심	 과일 : 사과, 귤, 배, 석류  채소 : 고구마, 무, 늪은호박  해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하		 레시피		두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	찰쌀밥 어묵국5.6  돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				우리밀축축마들렌1.2.6+유유2	찐고구마+유유2
열량/단백질					387/14	395/17
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		두부청경채죽5	모듬채소죽	달걀양파죽1		
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 백김치9	돈육파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		
오후간식		샤인머스켓	배+떠먹는요구르트2	우리밀카스테라1.2.6+유유2		
열량/단백질		385/13	397/17	429/16		
일자		12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)		15(목)
오전간식	소고기채소죽16	단호박죽	참깨채소죽	달걀양배추죽1	미역죽	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추나물 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	소고기무밥16 순두부백당5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9	
오후간식	배+유기농주스	(저염)두부들깨유리조또2.5	샤인머스켓+유유2	우리밀바나나빵1.2.6+유유2	찐감자+요구르트2	
열량/단백질	387/12	417/14	391/15	405/14	394/15	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	새우살채소죽9	사과죽	당근죽	두부브로콜리죽5	찰쌀채소죽	
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	찰쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이나물 백김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	
오후간식	샤인머스켓+치즈	깻잎채소전5.6	배+유유2	우리밀카스테라1.2.6+유유2	찐단호박+유유2	
열량/단백질	399/13	384/13	384/13	437/16	389/13	
일자	26(월)	27(화) 	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	치즈죽2	모듬버섯죽	배추채소죽	닭살무죽15	연근채소죽	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 백김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16  고사리숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5 배추된장나물5.6 깍두기9	
오후간식	배+유기농주스	잔치국수5.6	샤인머스켓+떠먹는요구르트2	복신폭신포니룽1.2.6+유유2	찐고구마+요구르트2	
열량/단백질	384/13	385/13	407/14	404/14	415/15	
 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일:  돈육고사리볶음 ②10월27일:  고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)						

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 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	가시오뎅
	국내산			국내산		국내산	국내산	국내산		—	—		
	*쇠고기 국내산은 한우육류절수 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명	떡갈비[27일]					
	국내산 한우		국내산	국내산	—		육류수산물명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)	돼지고기: 국내산 소고기: 국내산					
알레르기 유발물질	1. 난류, 2. 우유 및 유제품, 3. 메밀, 4. 땅콩, 5. 대두, 6. 밀, 7. 고등어, 8. 계, 9. 새우, 10. 돼지고기, 11. 복숭아, 12. 토마토, 13. 아황산류, 14. 호두, 15. 닭고기, 16. 소고기, 17. 오징어, 18. 조개류(굴, 전복, 홍합), 19. 산: 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 아이리시가루, 짜장가루를 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호을 표기하였습다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지, 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표



파주시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

 만1-2세 시간연장형

시립가온누리어린이집

일자	※ 레시피 바로가기			1(목)	2(금)
저녁		※ 레시피 바로가기 안내 왼쪽 QR 바코드를 휴대폰으로 스캔하면 식단에 관한 레시피를 다운받아 보실 수 있습니다.		백미밥 달걀찜국1 소고기당근볶음5.6.16 무나물 백김치9	백미밥 감자된장국5.6 두부구이5 버섯나물5.6 깍두기9
열량/단백질				249/8	229/8
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
저녁		백미밥 미역국5.6 간장제육볶음5.6.10 고사리나물 백김치9	차조밥 들깨된장국5.6 채소달걀말이1.5 배추나물5.6 깍두기9	백미밥 애호박새우젓국9 소고기숙주볶음5.6.16 김구이 백김치9	
열량/단백질		235/8	231/9	230/7	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	흑미밥 콩나물국5.6 돈육굴소스볶음5.6.10.18 마카로니샐러드1.5.6 백김치9	백미밥 어묵장국5.6 채소달걀찜1 감자채볶음5.6 백김치9	기장밥 두부양배추국5.6 돈육채소볶음5.6.10 잔멸치조림5.6 깍두기9	백미밥 버섯된장국5.6 닭갈비5.6.15 유부채소조림5.6 깍두기9	백미밥 소고기찜국5.6.16 순두부찜5 당근채양파볶음5 백김치9
열량/단백질	240/8	237/8	241/12	262/14	246/10
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	수수밥 미역장국5.6 돈육양념구이5.6.10 파프리카버섯볶음5 깍두기9	백미밥 감자양파국5.6 소고기브로콜리볶음5.6.16 들기름무나물 백김치9	참쌀밥 물만둣국5.6.10 돈육가지볶음5.6.10 우거지된장무침5.6 깍두기9	백미밥 다시마무맑은국 닭살양파조림5.6.15 콩나물무침5 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 새우살달걀볶음1.5.9 애호박조림5.6 백김치9
열량/단백질	272/12	250/7	276/11	229/10	239/10
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	차조밥 두부맑은국5 돈육장조림5.6.10 양배추나물 깍두기9	백미밥 무된장국5.6 닭살채소볶음5.6.15 과일샐러드1.5 백김치9	흑미밥 숙주맑은국5 떡갈비채소조림5.6.10.16 김자반5 깍두기9	백미밥 애호박된장국5.6 두부조림5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 버섯양파국5.6 돈육당면볶음5.6.10 감자조림5.6 백김치9
열량/단백질	249/12	230/9	231/10	234/10	239/8

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·동태)	참치	가시어류
	국내산		—	국내산		국내산	국내산	—		—		—	—
	*소고기 국내산은 한우육류 표시 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명	떡갈비[28일]				
	국내산 한우		국내산	국내산	—	육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산					

알레르기 유발물질	1. 난류 2. 우유 및 유제품 3. 메밀 4. 팥콩 5. 대두 6. 밀 7. 고등어 8. 게 9. 새우 10. 돼지고기 11. 복숭아 12. 토마토 13. 아황산류 14. 호두 15. 닭고기 16. 소고기 17. 오징어 18. 조개류(굴, 전복, 홍합) 19. 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이알리신가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.													