

발행처 : 영양지원팀

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 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	가쓰오부시	
	쌀	쌀	—	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	—	—	—	
	*식고기 국내산은 한우육육장 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)		햄[8일]		돈까스[13일]		떡갈비[27일]	
	한우		국내산	국내산	—			돼지고기-국내산		돼지고기-국내산		돼지고기-국내산		
일례보기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19차이 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이드라이스가루, 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.														

발행처 : 영양지원팀

10월 식단표



파주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

시립자이시그니처어린이집

 만3-5세 간식혼합형

일자			1(목)	2(금)	
오전간식	※ 10월 제철 식재료 안내		브로콜리죽	파프리카스틱+떠먹는요구르트2	※ 레시피 바로가기
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하		두부카래라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	잡쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9	 레시피
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		찐고구마+우유2	채소김가루주먹밥	
열량/단백질			652/19	621/24	
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 감자맑은국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 한우) 숙주나물 배추김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식		바나나	모듬채소주먹밥5+요구르트2	호떡빵1.2.6+우유2	
열량/단백질	593/20	613/24	660/24		
일자	12(월)	13(화) 생일식단	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	사과	제철과일	사인머스켓	달걀양배추죽1	오이,당근스틱+치즈2
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	백미밥 미역국5.6 돈까스1,5,6,10 양배추코울슬로1,5 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16+양념장5.6 (*쇠고기원산지: 한우) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육찜스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9
오후간식	밀크롤인1.2.6+우유2	케약1,5,6+우유2	꼬마핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	영양주먹밥5
열량/단백질	670/20	618/19	591/24	636/23	591/20
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 삼삼데이
오전간식	바나나	사과죽	배	두부브로콜리죽5	단호박죽
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 한우) 브로콜리참깨마요무침5.6 배추김치9	잡쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 애이무침 배추김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜+쌈장5.6 깍두기9
오후간식	사과롤빵1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	점치샌드위치1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+우유2	(저항)두부들깨우유리조또2.5
열량/단백질	656/21	590/20	661/26	648/26	642/21
일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드(2)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	귤	양송이스프1.2.5.6.15.16	사인머스켓	달걀무죽15	파프리카스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 배추김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 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	미니소보로빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가게주먹밥5.6
열량/단백질	642/24	592/20	623/21	669/22	640/24

안아니컬이푸드 [10월 갑색 고사리] 신메뉴: 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬리푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10월2일:  돈육고사리볶음 ② 10월27일:  고사리숙주나물

삼삼데이 : [10월 23일] 저염 신메뉴 : **두부둘깨우유리조**
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(13일, 26일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토마토 내고 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡쌀, 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	가쓰오부시	
	쌀	쌀	—	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—	—	—	—	—	
	*식고기 국내산은 한우육육장 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)		햄[8일]		돈까스[13일]		떡갈비[27일]	
	한우		국내산	국내산	—			돼지고기-국내산		돼지고기-국내산		돼지고기-국내산		
일례보기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19차 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 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.														