

대우어린이집 10월 식단표



춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성일자 : 어린이집

[만0-2세:죽식형]

[만0-2세:죽식형]													
요일		월		화		수		목		금			
1주		<알레르기유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣 ■알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다. <이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶너비아니, 치킨가스, 훈제오리, 소시지, 닭다리살튀김 * 수제 제초 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다. ※ 만3-5세는 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다. (단, 만1-2세는임의 변경 불가)						1		2			
오전간식								누룽지죽		타락죽			
점심								백미밥 달걀국15 임연수양념조림5,6 참나물무침5,6 백김치9		백미밥 애호박맑은국 너비아니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 백김치9			
오후간식								찐고구마+우유2		잔치국수5,6			
열량								361.5		16.1			
단백질								448.1		17.4			
2주		5 대체공휴일		6		7		8		9 한글날			
오전간식				참깨죽		열무된장죽5,6		달걀죽1					
점심				백미밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 열무나물5,6 백김치9		백미밥 미역국5,6 치킨가스1,5,6,15 양배추나물5,6 백김치9		백미밥 두부맑은국5 돈육장조림5,6,16 어묵볶음5,6 백김치9					
오후간식				머핀1,2,5,6+우유2		찐고구마+우유2		채소전1,5,6+단감					
열량				436.2		18.1		427.9				12.5	
단백질				414.6		16.8		414.6				16.8	
3주		12		13		14		15		16			
오전간식		표고당근죽		무된장죽5,6		콩나물죽5,6		쇠고기죽5,6,16		생선살죽5,6,9			
점심		백미밥 감자양파국5,6 달걀데리야끼조림 5,6,15,18 무새콤무침 백김치9		백미밥 물만둣국1,5,6,10 고등어구이5,6,7 콩나물무침5,6 백김치9		백미밥 배춧국5,6 훈제오리채소볶음 청포묵무침5,6 [대:도토리묵무침5,6] 백김치9		백미밥 유부맑은국5 목살찜스테이크 5,6,10,12,16,18 김자반5,6 백김치9		백미밥 아욱된장국5,6 채소달걀말이1,5 감자조림5,6 백김치9			
오후간식		돈육주먹밥1,5,6,8		바나나+우유2		잼치즈샌드위치1,2,5,6		찐단호박+우유2		카스테라1,2,5,6+우유2			
열량		389.3		12.4		390.8		14.6		430.9			
단백질		439.8		13.7		385.2		14.4		430.9			
4주		19		20		21		22		23			
오전간식		달죽5,6,15		모듬채소죽5,6		소고기죽		고구마죽19		근대된장죽5,6			
점심		백미밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 백김치9		백미밥 쇠고기국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 백김치9		돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 소시지구이5,6,10,15,16 백김치9 마시는요구르트2		백미밥 두부맑은국5,6 쇠고기채소볶음5,6,16 근대나물5,6 백김치9		백미밥 콩나물국5 달걀간장조림5,6,15 시금치나물5,6 백김치9			
오후간식		시리얼+우유2		찐고구마+보리차		단팥빵1,2,5,6+우유2		토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18+사과		새우살부추전1,5,6,9 +우유2			
열량		437.1		15.3		378.3		9.9		477.1			
단백질		446		14.3		446		14.3		446			
5주		26		27		28		29		30			
오전간식		타락죽2		연두부죽5		양배추죽5,6		치즈죽2		생선살죽18			
점심		백미밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 잔멸치볶음5,6 백김치9		백미밥 감자국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 백김치9		백미밥 복쌈국5,6 닭다리살튀김5,6,15 고사리나물5,6 백김치9		백미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물무침5,6 백김치9		백미밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 열갈이나물5,6 백김치9			
오후간식		물만두5,6,10+매실주스		찐고구마+우유2		우영주먹밥5,6+굴		모닝빵1,2,5,6 +우유2		자장면5,6,10			
열량		444.1		17.4		401.9		11		495.7			
단백질		404.4		14.7		404.4		14.7		404.4			
수산물20종류													

수산물20종류

[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱀장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁χει(명게),방어,전복,부세]

원산지표시

배추김치		콩		쇠고기			축산물			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산	국내산
수산물				가공 식품						
임연수	생선살		메뉴명		예)참치달걀찜	품종(한우)	국가명()	국내산	국내산	국내산
러시아	러시아		식재료명		예)참치					
				원산지	예)원양산					