

라움어린이집 10월 식단표


 춘천시어린이 사회복지급식관리지원센터
 작성자 : 어린이팀

[만1-2세: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) 19자 ■알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다. <이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶너비아니, 치킨까스, 훈제오리, 소시지, 닭다리살튀김 * 수제 제조 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				모듬채소죽	팔죽
점심				백미밥 닭살묵국15 달걀장조림5,6 참나물무침5,6 백김치9	백미밥 애호박맑은국 너비아니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 백김치9
오후간식				찐감자+우유2	우동5,6
열량	단백질			361.5	16.1
				448.1	17.4
2주	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		참깨애호박죽	바나나	치즈달걀죽1	
점심		백미밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 얼무나물5,6 백김치9 요구르트	소풍	백미밥 두부맑은국5 쇠고기장조림5,6,16 어묵볶음5,6 백김치9	
오후간식		머핀1,2,5,6+우유2	찐고구마+우유2	채소전1,5,6+단감	
열량		436.2	18.1	427.9	12.5
		414.6	16.8		
3주	12	13	14	15	16
오전간식	표고당근죽	근대된장죽5,6	가지치즈죽5,6	모듬채소쇠고기죽5,6,16	새우살양배추죽5,6,9
점심	백미밥 감자양파국5,6 닭살데리야끼조림 5,6,15,18 무새콤무침 백김치9	백미밥 물만둣국1,5,6,10 두부들기름구이5,6,7 콩나물무침5,6 잔멸치볶음 백김치9	백미밥 배춧국5,6 훈제오리채소볶음 청포묵무침5,6 백김치9	백미밥 유부맑은국5 목살참스테인크 5,6,10,12,16,18 김자반5,6 백김치9	백미밥 아욱된장국5,6 채소달걀말이1,5 연근조림5,6 백김치9
오후간식	맛살주먹밥1,5,6,8	바나나+우유2	잼치즈샌드위치1,2,5,6	찐단호박+우유2	카스테라1,2,5,6+우유2
열량	단백질	389.3	12.4	390.8	14.6
		439.8	13.7	385.2	14.4
4주	19	20	21	22	23
오전간식	당근닭죽5,6,15	모듬채소죽5,6	대구살죽	단호박죽19	계란애호박죽5,6
점심	백미밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 백김치9	백미밥 쇠고기깃국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 동그랑땡전 백김치9	돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 소시지구이5,6,10,15,16 백김치9 마시는요구르트2	백미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 닭살간장조림5,6,15 시금치나물5,6 백김치9
오후간식	치킨텐더+우유2	찐고구마+보리차	단팥빵1,2,5,6+우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18+키위	새우살부추전1,5,6,9 +우유2
열량	단백질	437.1	15.3	378.3	9.9
		477.1	19.3	446	14.3
5주	26	27	28	29	30
오전간식	양파당근타락죽2	연두부죽5	브로콜리새우죽5,6	치즈모듬채소죽2	바지락애호박죽18
점심	백미밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 잔멸치볶음5,6 백김치9	백미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 데친비엔나소세지 백김치9	백미밥 복엇국5,6 용가리치킨5,6,15 고사리나물5,6 백김치9	백미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물김무침5,6 백김치9	백미밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 얼갈이나물5,6 백김치9
오후간식	물만두5,6,10+매실주스	찐감자+우유2	우영주먹밥5,6+굴	핑거스틱빵1,2,5,6 +우유2	자장면5,6,10
열량	단백질	444.1	17.4	401.9	11
		495.7	14.3	404.4	14.7
		414.4	14.1		

수산물20종류 [넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뽕장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(명게),방어,전복,부세]

원산지 표시

쌀			배추김치		콩	쇠고기			축산물			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산		외국산		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	-	국내산	국내산	국내산	품종(한우)		국가명(-)		국내산	국내산	국내산
수산물				가공 식품	메뉴명							
북어(황태)					식재료명							
러시아					원산지							