

성암어린이집 10월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-5세:기본형]

< 열량기준에 따른 영양요구량(단백질, 열량), 맛, 크기, 조리형태 조절하여제공>

요일	월	화	수	목	금	
1주	<알레르기유발식품> 1난류 2우유 3매일 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 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> ▶너비야니, 치킨까스, 훈제오리, 소시지, 닭다리살튀김 * 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같은 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다. ※ 만3-5세는 빵류를 맥류로 변경 제공 가능합니다. (단, 만1-2세는임의 변경 불가)			1	2	
오전간식				미숫가루우유2,5	포도	
점심				흑미밥 닭살웃국15 삼치양념조림5,6 참나물무침5,6 배추김치9	보리밥 애호박맑은국 너비아니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 배추김치9	
오후간식				찐감자+우유2	우동5,6	
열량	단백질			600.4 30	557.2 20.4	
2주	5 대체공휴일		6	7	8	9 한글날
오전간식	“개천절” 대체공휴일 		떡먹는요구르트2 +견과류4,14	단감	성암 가족과 함께하는 날 	
점심			찹쌀현미밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 열무나물5,6 배추김치9	백미밥 크림스프2,5,6,15,16 치킨까스+소스1,5,6,15 양배추샐러드5,6 깍두기9		
오후간식			머핀1,2,5,6+우유2	찐고구마+우유2		
열량			단백질	656 30.3		682 19.5
3주	12		13	14	15	16
오전간식	배		시리얼+우유2	토마토12	당근스틱+치즈2	사과
점심	기장밥 감자양파국5,6 닭살데리야끼조림 5,6,15,18 무새콤무침 배추김치9		찹쌀현미밥 물만둣국1,5,6,10 고등어구이5,6,7 콩나물무침5,6 깍두기9	훈제오리채소볶음5,6 배춧국5,6 청포묵무침5,6 깍두기9 짜먹는요구르트2	흑미밥 유부맑은국5 목살찜스테이크 5,6,10,12,16,18 김자반5,6 배추김치9	보리밥 약육된장국5,6 채소달걀말이1,5 연근조림5,6 깍두기9
오후간식	멸치주먹밥5,6		바나나+우유2	잼치즈샌드위치2,5,6	찐단호박+우유2	카스테라1,2,5,6+우유2
열량	단백질	576.6 20.6	664.3 24.6	580.5 21.1	555.1 22.4	597.5 18.4
4주	19		20	21	22	23
오전간식	굴		옥수수스프2,5,6,15,16	멜론	감은콩두유5	키위
점심	기장밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 배추김치9		찹쌀현미밥 쇠고기뭇국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 배추김치9	돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 소시지볶음5,6,10,15,16 배추김치9 파시는요구르트2	흑미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 배추김치9	보리밥 콩나물국5 닭살간장조림5,6,15 시금치나물5,6 깍두기9
오후간식	시리얼+우유2		찐고구마+보리자	단팥빵1,2,5,6+우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	참깨선오징어부추전1,5,6 ,17+우유2
열량	단백질	606.5 19.5	569.5 14.7	667.2 27.3	650.7 23.1	571.9 25.4
5주	26		27	28	29	30
오전간식	사과		오이스틱+치즈2	바나나	떠먹는요구르트2	굴
점심	기장밥 자른박이된장국5,6,16 달걀찜1 잔말치볶음5,6 배추김치9		찹쌀현미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 깍두기9	비빔밥5,6 복쌈국5,6 닭다리살버터구이2,15 배추김치9 식혜	흑미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물김무침5,6 깍두기9	보리밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 열갈이나물5,6 깍두기9
오후간식	찐만두5,6,10+매실주스		찐감자+우유2	우영주먹밥5,6	핑거스틱빵1,2,5,6 +우유2	자장면5,6,10
열량	단백질	587.9 23	603 19.1	606.2 20.4	620.2 25.4	566.3 18.6

※수산물20종류

원산지 표시

쌀		배추김치		콩		쇠고기		축산물		
밥		배추	고춧가루	두부		국내산		돼지고기	닭고기	오리고기
국내산		국내산	국내산	국내산		통종(한우)		국내산	국내산	국내산
수산물		가공식품		매뉴얼	식품위생	원산지				
고등어	오징어									
국내산	국내산									

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