

퇴계연꽃어린이집 10월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만0-5세:혼합형]

요일	월	화	수 일품데이	목	금	토
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	3 개천절
오전간식				누룽지죽	포도	
점심				흑미밥 닭살묵국15 임연수양념조림5,6 참나물무침5,6 배추김치9	보리밥 만둣국1,5,6,10 너비아니구이5,6,10,16 애호박볶음5,6 배추김치9	
오후간식				찐감자+우유2	우동5,6	
열량	단백질			560.3 25	644.9 23.5	
2주	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날	10
오전간식		참깨죽	단감	달걀죽1		우유2
점심		찰쌀현미밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 열무나물5,6 배추김치9	<연꽃반추천메뉴> 백미밥 크림스프2,5,6,15,16 치킨까스+소스1,5,6,15,1위 양배추샐러드5,6 깍두기9	흑미밥 두부맑은국5 쇠고기장조림5,6,16 어묵볶음5,6 깍두기9		김치치즈볶음밥2, 5,9 미소장국5,6 깍두기9 단감
오후간식		머핀1,2,5,6+우유2	찐고구마+우유2	채소전1,5,6		376.8 12.6
열량	단백질	673.9 28.1	682 19.5	616.6 25.8		
3주	12	13	14	15	16	17
오전간식	배	양송이스프2,5,6,15,16	토마토12	쇠고기죽5,6,16	가을체육대회 급·간식제공 안하는 날	우유2
점심	기장밥 들깨우렁국5,6 닭살데리야끼조림 5,6,15,18 감자채볶음5,6 배추김치9	찰쌀현미밥 아욱된장국5,6 고등어카레구이5,6,7 콩나물무침5,6 깍두기9	훈제오리채소볶음밥5,6 배춧국5,6 도토리묵무침5,6 깍두기9 짜먹는요구르트2	<보리반추천메뉴> 흑미밥 유부맑은국5 2위 목살찜스테이크 1위 5,6,10,12,16,18 김자반5,6 배추김치9		잡채덮밥5,6 우동국물5,6 배추김치9 사과
오후간식	후레쉬빈+우유2	맛살주먹밥1,5,6,8	잼치즈샌드위치1,2,5,6	찐단호박+우유2		311.2 7.8
열량	단백질	576.1 19.7	619 22.2	580.5 21.1	596.8 22.4	
4주	19	20	21	22	23	24
오전간식	굴	모듬채소죽5,6	두유5	옥수수스프2,5,6,15,16	키위	우유2
점심	기장밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	찰쌀현미밥 쇠고기묵국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 배추김치9	돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 치킨너겟1,2,5,6,15 배추김치9 마시는요구르트2	흑미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 배추김치9	보리밥 콩나물국5 닭살간장조림5,6,15 시금치나물5,6 깍두기9	돈육파인애플 볶음밥5,6,10 감자국5,6 배추김치9 키위
오후간식	시리얼+우유2	찐고구마+보리차	소보로빵1,2,4,5,6 +우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	잘게썬오징어부추전 1,5,6,17+우유2	361.1 16
열량	단백질	606.5 19.5	584.8 15.3	805.5 30.8	627.6 20.9	571.9 25.4
5주	26	27	28 생일잔치	29	30	31
오전간식	두유5	연두부죽5	바나나	단호박죽	굴	우유2
점심	기장밥 시래기된장국5,6 치즈달걀말이1,2,5 견과류잔말치볶음5,6,14 배추김치9	찰쌀현미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 생선까스5,6 양상추야채샐러드 배추김치9	흑미밥 소고기무국5,6,16 두부구이5 애호박나물5,6 깍두기9	보리밥 황태국1,5,6 닭갈비5,6,15 열갈이나물5,6 깍두기9	오므라이스 1,5,6,12,16 무쌈국5,6 배추김치9 굴
오후간식	물만두5,6,10+매실차	찐감자+우유2	케이크1,2,5,6+우유2	자장면5,6,10	핑거스틱빵1,2,5,6 +우유2	364.7 12.2
열량	단백질	631.1 24.4	621.1 17	631.8 14.3	639.5 16.7	552.2 26.5

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]

원산지표시

원 산 지 표 시											
쌀			배추김치		콩	쇠고기			축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산			돼지고기	닭고기	오리고기
국내산			국내산		국내산				국내산		
수산물				가공 식품	메뉴명	너비아니	치킨가스	생선가스	훈제오리	치킨너겟	
고등어	임연수				원산지	국내산	국내산	중국	국내산	국내산	
국내산	미국산 (수입)										