

10월 아이존 식단표



춘천시 어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 영양팀

작성자 및 감수자 : 춘천시어린이·사회복지급식지원센터 안홍현 영양사

<만1~5세 기본형식단>

구 분	[10월 제철 식재료 안내]		[유아점심 및 간식안내]		10월 1일		10월 2일		
오전간식	▶ 농산물 : 무, 배추, 늙은호박, 고구마, 연근, 브로콜리, 양배추, 토란 등 ▶ 수산물 : 삼치, 콩치, 갈치, 고등어, 굴, 홍합, 게, 대하, 오징어 등 ▶ 과 일 : 사과, 배, 감, 석류, 귤 등		회사 베이커리에서 제공되는 빵은 주1회 오후 간식으로 제공됩니다.		미숫가루우유2,5		포도		
점 심					흑미밥 닭살묵국15 임연수양념조림5,6 참나물무침5,6 배추김치9		보리밥 애호박맑은국 너비아니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 배추김치9		
					찐감자+우유2		우동5,6		
					사과		상하목장유기농코코아우유2		
					629	30.1	557.2	20.4	
열량/단백질									
구 분	10월 5일	10월 6일	10월 7일		10월 8일<유아소풍>		10월 9일		
오전간식	대체공휴일(휴원)	떠먹는요구르트2+견과류4,14	단감		씨리얼+우유2		한글날(휴원)		
점 심		찹쌀현미밥 향택국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 열무나물5,6 배추김치9	백미밥 크림스프2,5,6,15,16 치킨까스+소스1,5,6,15 양배추샐러드5,6 깍두기9		유아 개별 도시락 영아 꼬마김밥 미소장국				
		회사제공베이커리 (소금유유크림번)+우유2	찐고구마+우유2		채소전1,5,6+사과착즙주스				
		배	어린이치즈2		바나나				
		693.5	30.9	682	19.5	♥			♥
열량/단백질									
구 분	10월 12일	10월 13일	10월 14일		10월 15일		10월 16일<영아소풍>		
오전간식	배	씨리얼+우유2	토마토12		당근스틱+치즈2		떠먹는 요구르트2		
점 심	기장밥 감자양파국5,6 닭살데리야끼조림 5,6,15,18 무새콤무침 배추김치9	찹쌀현미밥 물만둣국1,5,6,10 고등어구이5,6,7 콩나물무침5,6 깍두기9	훈제오리채소볶음밥5,6 배추국5,6 청포묵무침5,6 깍두기9 짜먹는요구르트2		흑미밥 유부맑은국5 목살찜스테이크 5,6,10,12,16,18 김자반5,6 배추김치9		영아 개별 도시락 유아 꼬마김밥 미소장국		
		약과+우유2	잼샌드위치1,2,5,6		찐단호박+우유2		회사제공베이커리 (생크림식빵)+우유2		
		유기농쌀스틱+우유2	바나나		단감		사과		
		550.2	17.9	752.4	25.2	506.7	17.3	555.1	22.4
열량/단백질									
구 분	10월 19일<생일잔치>	10월 20일	10월 21일		10월 22일		10월 23일		
오전간식	떠먹는요구르트2	옥수수스프2,5,6,15,16	사과		검은콩두유5		키위		
점 심	잔치국수 돼지고기수육10 과일(씨없는 포도) 사과착즙주스 배추김치9	찹쌀현미밥 쇠고기묵국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 배추김치9	돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 소시지구이5,6,10,15,16 배추김치9 마시는요구르트2		흑미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 배추김치9		보리밥 콩나물국5 닭살간장조림5,6,15 시금치나물5,6 깍두기9		
		케이크+우유2	찐고구마+보리차		토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18		오징어부추전1,5,6,17 +사과착즙주스		
		스크램블에그1,2	배+우유2		감말랭이		바나나		
		662.7	21.9	569.5	14.7	783.5	26.4	650.7	23.1
열량/단백질									
구 분	10월 26일	10월 27일	10월 28일		10월 29일		10월 30일		
오전간식	멜론	떠먹는요구르트2	바나나		오이스틱+치즈2		굴		
점 심	기장밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 잔멸치볶음5,6 배추김치9	흑미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물김무침5,6 깍두기9	소고기비빔밥5,6 북엇국5,6 구이김 배추김치9 식혜		찹쌀현미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 깍두기9		보리밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 열갈이나물5,6 깍두기9		
		물만두5,6,10+사과착즙주스	회사제공베이커리 (라즈베리크라운)+우유2		우영주먹밥5,6		찐감자+우유2		
		유기농쌀스틱+우유2	감말랭이		상하목장유기농코코아우유2		사과		
		595.9	23.5	729.7	27.6	696.1	20.5	603	19.1
열량/단백질									

<원산지 표시>						<알레르기 유발식품 표시>	
쌀(밥,죽,누룽지)	김치류	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣	
국내산	국내산(자체제조) (배추,고춧가루:국내산)	국내산 한우	국내산	국내산	국내산		
콩 (두부류,콩국수,콩비지)	고등어	삼치	대구	참다랑어 (참치,참가오,부시)	오징어		
국내산	국내산	국내산	원양산	원양산	원양산		

* 종일반 간식 및 행사로 인한 자체메뉴는 영양소 분석값(열량/단백질)에 포함되지 않습니다./연령에 따른 영양요구량(열량,단백질), 크기, 맛, 조리형태등을 고려하여 급·간식을 제공합니다. *열량,단백질 : 만1~2세는 65%제공