

거두행복어린이집 9월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만1-2세:혼합형]

요일	월	화	수	목	금
1주		1	2	3	4
오전간식		참깨죽	떠먹는 요거트2	표고당근죽	포도
점심	※만3-5세는 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다. (단, 만1-2세는 임의 변경 불가)	백미밥 두부된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 잡채5,6 배추김치9	백미밥 미역국5,6 쇠고기파프리카볶음 5,6,16 연근조림5,6 각두기9	백미밥 콩나물국5 영양찜닭5,6,15 취나물무침5,6 배추김치9	백미밥 만둣국1,5,6,10 삼치데리야끼구이5,6 고사리나물5,6 각두기9
오후간식		찐 고구마+우유2	파배기1,2,5,6	치즈주먹밥2,5	카스테라1,2,5,6 +우유2
열량 단백질		477.2 11.9	432.9 12.4	417.9 13.5	433.1 15.1
2주	7	8	9	10	11
오전간식	복숭아11[대채:바나나]	모듬채소죽5,6	마시는 요거트2	달걀죽1	배
점심	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기볶음5,6,16 숙주당근무침5,6 각두기9	백미밥 복쌈국5,6 간장달걀비5,6,15 도토리묵무침5,6 배추김치9	돈육짜장덮밥5,6,10 팽이버섯말은국5,6 새우튀김1,5,6,9 각두기9 짜먹는요구르트2	백미밥 안매운육개장5,6,16 두부조림5,6 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9	백미밥 근대된장국5,6 목살잡스테인크 5,6,10,12,16,18 김구이 각두기9
오후간식	미니돈까스1,2,5,6,10	들기름막국수3,5,6	소보로빵1,2,4,5,6 +우유2	찐단호박+우유2	샌드위치1,2,5,6
열량 단백질	337.3 11.3	474.9 15.9	514.7 22.1	388.8 15.3	382.7 13.6
3주	14	15	16	17	18
오전간식	멜론	양배추죽	떠먹는 요거트2	누룽지죽	바나나
점심	백미밥 감자된장국5,6 임연소주침5,6, 새송이버섯볶음5,6,18 각두기9	백미밥 무쌈국5,6 달다리살버터구이2,15 참나물무침5,6 배추김치9	백미밥 두부말은국5 함박스테이크 1,5,6,10,12,16 청경채된장무침5,6 각두기9	백미밥 청국장5,6 돼지갈비찜5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	백미밥 돌깨미역국5,6 쇠고기물고기5,6,16 애호박볶음5,6 각두기9
오후간식	핫케이크1,2,4,5,6 +우유2	치즈스틱2,5	찐감자+우유2	시리얼+우유2	채소밥전1,5
열량 단백질	458.3 18.6	384.7 15.9	383.3 17.9	416.4 15.6	417.9 13.4
4주	21	22	23	24	25 추석
오전간식	사과	브로콜리죽5,6	떠먹는 요거트2		
점심	백미밥 어묵국5,6 달걀말이1,5 우렁채조림5,6 각두기9	백미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육10 잔멸치볶음5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기국5,6 해물완자전1,5,6,17 콩나물무침5,6 각두기9		
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐 고구마+우유2	약과1,2,5,6+우유2		
열량 단백질	408.3 11.7	409.4 14	467.8 15.8		
5주	28	29	30	<알레르기유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19장 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정병원으로 후송합니다. <이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶ 떡갈비, 미니돈까스, 함박스테이크, 오징어(해물완자전), 훈제오리 * 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다.	
오전간식	바나나	모듬채소죽5,6	떠먹는 요거트2		
점심	백미밥 시래기된장국5,6 훈제오리채소볶음 가지나물5,6 각두기9	백미밥 순살갈비탕16 들기름두부구이5 오이무침5,6 배추김치9	백미밥 미소장국5,6 대패삼겹살볶음5,6,10 청경채나물5,6 각두기9		
오후간식	김가루주먹밥5,6	수제토마토우유2,12	프렌치토스트1,2,5,6 +우유2		
열량 단백질	360.2 10.7	409.8 12.6	489.1 17.2		

☆연장반 아동 간단 간식(비스킷류) 제공 // ★알려지원아 : 박지우(가지대신 김 제공, 훈제오리대신 계란 제공),

☞수산물20종류

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

원산지표시										
쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		품종()	국가명()			
수산물				가공 식품	메뉴명					
고등어					식재료명					
				원산지						

거두행복어린이집 9월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성일자 : 어린이집

[만1-2세:시간연장형]

요일	월	화	수	목	금
1주		1	2	3	4
저녁	<이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶ 함박스테이크, 훈제오리 * 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같을 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다.	백미밥 시금치국5,6 두부양념조림5,6 느타리버섯나물5,6 배추김치9	백미밥 감자국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 청경채나물5,6 깍두기9	백미밥 취나물된장국5,6 닭고기채소볶음5,15 콩나물무침5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기국16 삼치양념조림5,6 찐만두5,6,10 깍두기9
열량		202.9	237.1	205	306.1
단백질		8	9	9.9	13.6
2주	7	8	9	10	11
저녁	백미밥 연두부백탕1 쇠고기장조림5,6,16 가지나물5,6 깍두기9	백미밥 온도토리묵국5,6,9 닭강정1,5,6,12,15 복어채무침5,6 배추김치9	백미밥 맑은애호박국 돼지고기두루치기5,6,10 열무나물무침5,6 깍두기9	백미밥 두부된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 고사리나물5,6 배추김치9	백미밥 김장국 돼지고기목살구이5,10 근대나물5,6 깍두기9
열량	218.3	264	221.6	259.6	248.4
단백질	11.2	13.2	9.1	9.1	9.2
3주	14	15	16	17	18
저녁	백미밥 버섯들깨탕5,6 고등어구이5,6,7 감자채볶음5,6 깍두기9	백미밥 참나물된장국5,6 닭볶음탕5,6,15 양배추나물5,6 배추김치9	함박스테이크덮밥 1,5,6,10,12,16 우동국물5,6 게맛살전1,5,6,8 깍두기9 짜먹는요구르트2	백미밥 달걀찜국1 들기름두부구이5 무새콤무침 배추김치9	백미밥 애호박새우젓국9 쇠고기복합5,6,12,16 버섯나물5,6 깍두기9
열량	265.2	224.7	286.6	234.8	239.2
단백질	9.2	8.6	12	8.7	7.2
4주	21	22	23	24	25 추석
저녁	백미밥 유부된장국5,6 달걀장조림1,5,6 어묵양파볶음5,6 깍두기9	백미밥 황태국5,6 돼지고기구이5,10 열갈이나물5,6 배추김치9	백미밥 닭곰탕15 쇠고기채소볶음5,6,16 콩나물무침5,6 깍두기9		
열량	243.5	273.7	249.6		
단백질	9.1	9.9	11.5		
5주	28	29	30	<알레르기 유발식품> 1난류 2우유 3메밀 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.	
저녁	훈제오리채소볶음밥5,6 무쌈국5,6 단호박조림5,6 깍두기9 마시는요구르트2	백미밥 두부맑은국5 쇠갈비찜5,6,16 김구이 배추김치9	백미밥 미역국5,6 대패삼겹살야채볶음5,6,10 청경채된장무침5,6 깍두기9		
열량	289.9	282.7	231.2		
단백질	11	12.1	5.7		

※수산물20종류

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

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