

시립 우두나무어린이집 10월 식단표

[만1-2세/기본형]

충천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

일자	월	화	수	목	금
오전간식	<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> ▶너비야니, 치킨까스, 훈제오리, 소시지, 닭다리살튀김			1 미숫가루우유2,5	2 포도
점심				흑미밥 닭살묵국15 임연수양념조림5,6 참나물무침5,6 김치9	보리밥 애호박맑은국 너비야니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 김치9
오후간식				찐감자+우유2	우동5,6
연장반간식				바나나+우유	시리얼+우유
열량 단백질				406.2 19.4	365.6 13.2
일자	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식		떠먹는요구르트2	단감	에그스크램블1+보리차	
점심		현미참쌀밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 얼무나물5,6 김치9	백미밥 미역국5,6 치킨까스1,5,6,15 양배추나물5,6 김치9	흑미밥 두부맑은국5 쇠고기장조림5,6,16 어묵볶음5,6 김치9	
오후간식		소보루빵+우유2	찐고구마+우유2	채소전1,5,6	
연장반간식		바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유	
열량 단백질		400.6 18.7	392.2 11.4	389.1 19.6	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	바나나	시리얼+우유2	떠먹는요구르트2	검은콩두유5	샤인머스켓
점심	기장밥 감자양파국5,6 닭갈비5,6,15 무새콤무침 김치9	현미참쌀밥 물만두국1,5,6,10 고등어조림5,6,7 콩나물무침5,6 김치9	돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 김치9 마시는요구르트2	흑미밥 유부맑은국5 돈육불고기 5,6,10 김자반5,6 김치9	돈육자장덮밥5,6,10 아욱된장국5,6 김치9 짜먹는요구르트2
오후간식	슈크림빵1,2,5,6 +우유2	바나나+우유2	단팥빵1,2,5,6+우유2	찐고구마+우유2	카스테라1,2,5,6+우유2
연장반간식	시리얼+우유	핫도그+우유	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유
열량 단백질	354.9 11.4	392.2 14.4	428.7 21.5	358.1 14.4	391.8 11.9
일자	19	20	21	22	23
오전간식	굴	옥수수스프2,5,6,15,16	바나나 생일축하해요♥	당근스틱+치즈2	샤인머스켓
점심	기장밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 김치9	현미참쌀밥 쇠고기뭇국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 김치9	백미밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 버섯잡채5,6 김치9	흑미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 김치9	보리밥 콩나물국5 닭살간장조림5,6,15 시금치나물5,6 김치9
오후간식	시리얼+우유2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	케이크1,2,6+우유	찐고구마+우유2	단팥빵1,2,5,6+우유2
연장반간식	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유
열량 단백질	391.5 12.5	368.4 9.4	434.9 17.1	420.2 14.8	385.2 19.1
일자	26	27	28	29	30
오전간식	사과	오이스틱+치즈2	바나나	떠먹는요구르트2	굴
점심	기장밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 잔멸치볶음5,6 김치9	현미참쌀밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 김치9	백미밥 복쌈국5,6 닭다리살튀김5,6,15 숙주나물5,6 김치9	흑미밥 안매운육개장 두부구이5 애호박나물김무침5,6 김치9	보리밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 얼갈이나물5,6 김치9
오후간식	물만두5,6,10+매실주스	찐감자+우유2	우영주먹밥5,6	슈크림빵1,2,5,6 +우유2	자장면5,6,10
연장반간식	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유	바나나+우유	시리얼+우유
열량 단백질	379.4 14.7	390.2 12.3	457.9 13.3	400.4 16.5	371.5 12.1

☞수산물 20종류

[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			수산물			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	다랑어(참치)	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산
가공식품		메뉴명			식재료명		원산지						

시립 우두나무어린이집 10월 이유식단표

식생활안전관리원
NATIONAL INSTITUTE OF FOOD & PROTECTION SERVICE

구분	<알레르기유발식품> 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.			1 [목]	2 [금]
초기 (4~6개월)				배추미음	배추미음
열량/단백질				26.4/0.5	26.4/0.5
중기 (6~9개월)				가자미청경채죽	두부참깨죽5
열량/단백질				64.7/3.2	61.2/1.6
후기 (9~12개월)	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	5 [월] 대체공휴일	6 [화]	7 [수]	8 [목]	9 [금] 한글날
초기		비타민미음	비타민미음	참쌀미음	
열량/단백질		26.3/0.6	26.3/0.6	43.8/0.8	
중기 (6~9개월)		흰살생선부추죽	닭가슴살채소죽15	두부당근죽5	
열량/단백질		66.7/3.3	66.9/3.5	63.6/2	
후기 (9~12개월)	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	12 [월]	13 [화]	14 [수]	15 [목]	16 [금]
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	쇠고기미음16	쇠고기미음16
열량/단백질	28.5/0.5	28.5/0.5	28.5/0.5	41.1/1.4	41.1/1.4
중기	닭가슴살단호박죽15	달걀노른자채소죽1	두부양배추죽5	쇠고기배죽16	닭가슴살다시마죽15
열량/단백질	67.2/3.3	85.9/2.7	63.8/2	83.2/2.6	62.7/3.3
후기	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	19 [월]	20 [화]	21 [수] 생일 축하해요 ♥	22 [목]	23 [금]
초기	닭미음15	닭미음15	닭미음15	사과미음	사과미음
열량/단백질	31.4/1.7	31.4/1.7	31.4/1.7	28.4/0.5	28.4/0.5
중기	쇠고기채소죽16	닭근대죽15	두부버섯죽5	달걀노른자애호박죽1	대구채소죽
열량/단백질	72/2.9	65.2/3.5	62/2.1	85.8/2.7	62.4/2.9
후기	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					
구분	26 [월]	27 [화]	28 [수]	29 [목]	30 [금]
초기	쌀미음	쌀미음	쌀미음	닭미음15	닭미음15
열량/단백질	47.6/0.9	47.6/0.9	47.6/0.9	31.4/1.7	31.4/1.7
중기	달걀노른자채소죽1	대구살참쌀죽	두부채소죽5	쇠고기버섯죽16	닭가슴살감자죽15
열량/단백질	85.5/2.5	59.1/2.9	63.4/2	73.5/3.1	68.5/3.5
후기	해당 원아 없음				
후기간식					
열량/단백질					

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

원산지표시													
쌀			배추김치		콩	쇠고기	축산물			수산물			
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	돼지고기	닭고기	오리고기	고등어	다랑어(참치)	오징어	명태
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	러시아산
가공식품		메뉴명			식재료명		원산지						