

후평우미린어린이집 10월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만3-5세:죽식형]

요일		월		화		수		목		금			
1주		<후평우미린 급간식 실행지침>				<알레르기유발식품>				1		2	
오전간식		후평우미린어린이집은 합성 착색료, 착향료, 향미증진제, 발색제 등 화학첨가물이 들어간 식품과 유전자변형 식품을 제공하지 않습니다. 춘천두레생활협동조합을 식자재 주 구입처로 하고 우리농산물 사용은 물론, 가능한 유기농, 친환경 급식을 실행합니다. 어린이집으로 간식 등 먹거리를 보내실 경우 급·간식 실행지침을 지켜주시길 부탁드립니다.				1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19자식사<알레르기 반응이 나타나면 즉시> 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다.				누룽지죽/당근스틱		쇠고기죽/두유	
점심										흑미밥 닭살뭇국15 임연수양념조림5,6 참나물무침5,6 배추김치9		보리밥 애호박맑은국 너비아니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 배추김치9	
오후간식										찐감자+유기농우유		김치전/메밀차	
열량	단백질									560.3	25	684.2	26.9
2주		5 대체공휴일		6		7		8		9 한글날			
오전간식				조갯살죽/유기농우유		부추된장죽/배		호박죽/수제요거트+블루베리					
점심				참쌀현미밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 열무나물5,6 배추김치9		백미밥 브로콜리해물탕5,6,9,17,18 떡갈비조림5,6,10,16 양배추샐러드5,6 깍두기9		흑미밥 두부맑은국5 쇠고기장조림5,6,16 어묵볶음5,6 깍두기9					
오후간식				잔치국수		올리브치아바타+두유		찐고구마+유기농우유					
열량	단백질			654.7	27.8	607.8	22.9	642.1	26				
3주		12		13		14		15		16			
오전간식		표고당근죽/미숫가루		새우살죽/유기농우유		감자된장죽/토마토		고구마죽/사과		닭죽/두유			
점심		기장밥 감자양파국5,6 닭살데리야끼조림5,6,15,18 무새콤무침 배추김치9		참쌀현미밥 물만둣국1,5,6,10 고등어구이5,6,7 콩나물무침5,6 깍두기9		훈제오리채소볶음밥5,6 배추국5,6 청포묵무침5,6 [대:도토리묵무침5,6] 깍두기9 사과		흑미밥 유부맑은국5 목살참스테이크5,6,10,12,16,18 김자반5,6 배추김치9		보리밥 아욱된장국5,6 채소달걀말이1,5 연근조림5,6 깍두기9			
오후간식		김가루주먹밥		우동		무당근빵+두유		찐단호박+유기농우유		감자채소전+현미차			
열량	단백질	558.1	17.7	604	22.5	632.1	20.7	596.8	22.4	629.9	21.1		
4주		19		20		21		22		23			
오전간식		애호박죽/미숫가루		대구살죽/유기농우유		근대된장죽/당근스틱		자죽/수제요거트+블루베리		타락죽+두유			
점심		기장밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 배추김치9		참쌀현미밥 쇠고기뭇국16 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 배추김치9		돈육카레덮밥5,6,10 팽이버섯장국5,6 새송이버섯조림5,6 배추김치9 포도		흑미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 배추김치9		보리밥 콩나물국5 닭살간장조림5,6,15 시금치나물5,6 깍두기9			
오후간식		유부초밥		비빔국수		효종이찐빵+두유		감자범벅+유기농우유		오징어부추전+보리차			
열량	단백질	695.7	24	584.8	15.3	638.3	26.2	690.4	22.2	616.3	26.4		
5주		26		27		28		29		30			
오전간식		브로콜리죽/미숫가루		전복죽/유기농우유		무된장죽/오이스틱		들깨죽/토마토		연두부죽/두유			
점심		기장밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 잔멸치볶음5,6 배추김치9		참쌀현미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 깍두기9		비빔밥5,6 복쌈국5,6 닭다리살볶음5,6,15 배추김치9 배		흑미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물김무침5,6 깍두기9		보리밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 열갈이나물5,6 깍두기9			
오후간식		잔멸치주먹밥		수제비		숙살빵+두유		물만두+유기농우유		햇케익+메실차			
열량	단백질	687.5	27.1	621.1	17	754.2	22	626.3	22.8	632.3	21.7		

수산물20종류

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

원산지표시

쌀			배추김치		콩	수산물			쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	고등어	오징어	전복	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	무농약		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	한우	×	국내산	국내산	국내산