

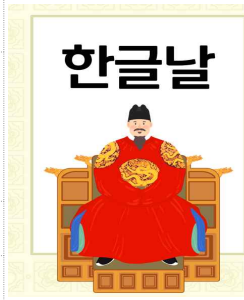


10월 1~2세·3~5세 즉식형 식단표

※ 1~2세를 위한 메뉴는 () 안에 있습니다.



식단 원본 확인

날짜	월	화	수	목	금
1	2				
오전 간식	<알레르기 유발식품>		※영아를 위한 메뉴는 ()에 있습니다. ※청주시 상당서원어린이 급식관리 지원센터의 식단을 김예휘 영양사의 검수를 받아 작성되었습니다 10/22(목) 영아반 소풍 식단 10/28(수) 유아반 소풍 식단 (주먹밥, 굴, 샤인머스켓, 소시지, 단무지, 음료 등)	전복죽⑩&요구르트②	양배추죽&치즈②
점심	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류 ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 달콤탕⑮ 두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨
오후 간식				토마토스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑬⑱&요거얌②	🌱 찐고구마&우유②
열량(kcal)/단백질(g)				574/23(373/15)	603/24(407/17)
날짜	5	6	7	8	9
오전 간식		소고기죽⑤⑥⑬&우유②	연두부죽⑤&우유②	달걀죽①& 견과류⑭(크리스피롤①②⑥)	
점심		흑미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 바지락국⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	
오후 간식		🌱 굴& 유과①②⑤⑥(쌀떡빵)	핫도그①②⑥⑩&주스	🌱 사과&우유②	
열량(kcal)/단백질(g)		641/24(414/16)	641/31(440/21)	575/23(394/16)	
날짜	12	13	14	15	16
오전 간식	누룽지&크리스피롤①②⑥	양파죽&치즈②	아욱죽&짜요짜요②	닭죽⑮&우유②	미역죽⑤⑥&치즈②
점심	쌀밥 차돌된장찌개⑤⑥⑬ 달걀말이①⑤ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기스테이크②⑮ 브로콜리새콤무침 배추김치⑨(백김치)	짜장밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 크래미야채무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨(백김치) 요구르트②	수수밥 백짬뽕국⑤⑦⑮ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물무침 깍두기⑨
오후 간식	🌱 배&쌀과자	머핀①②⑤⑥&우유②	🌱 샤인머스켓&두유⑤	당근채전⑤⑥&매실차	🌱 바나나&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	697/25(452/17)	638/27(434/19)	569/16(402/12)	622/39(405/26)	566/21(391/14)
날짜	19	20	21	22	23
오전 간식	우영죽&우유②	감자죽&치즈②	참깨죽& 견과류⑭(크리스피롤①②⑥)	옥수수수프②⑤⑥⑮⑱ &모닝빵①②⑤⑥	조갯살죽⑮&치즈②
점심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 새우살버터구이②⑨ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 달걀국① 소고기배추찜⑤⑥⑬ 고사리나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후 간식	🌱 굴&미니우동⑤⑥	잼토스트①②⑤⑥ &우유②	야채주먹밥⑤&보리차	🌱 토마토⑫ &스트링치즈②	🌱 찐단호박&우유②
열량(kcal)/단백질(g)	553/23(356/15)	635/27(432/19)	589/25(383/16)	599/26(408/17)	594/28(409/19)
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	버섯죽&치즈②	브로콜리죽&우유②	당근죽&짜요짜요②	야채죽&요구르트②	연근죽&치즈②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑱ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨(백김치)	차조밥 호박새우전국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 복어국⑤⑥ 영양달걀⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨(백김치)	쌀밥 아욱된장국⑤⑥ 소고기두부조림⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨(백김치)
오후 간식	시리얼⑤⑥&우유②	🌱 바나나&요거얌②	🌱 키위&떠먹는요거트②	🌱 배&딸기우유②	크로와상①②⑤⑥&주스
열량(kcal)/단백질(g)	594/22(384/14)	563/19(389/14)	617/24(433/17)	559/23(383/16)	667/23(454/16)

원산지표시	쌀(현미, 흑미, 찰쌀 포함)			배추김치		콩				식육 · 포장육	소고기		돼지 고기	닭고기		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	비지		국내산	외국산				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		한우	산	국내산	국내산	산	
	수산물 원재료 및 가공품										식육 가공품(훈제오리, 돈가스 등)					
	고등어	명태	오징어	다랑어(참치)	전복						돼지고기	닭고기	소고기	오리고기		
	국내산	러시아산	국내산	원양산	국내산	산				국내산	국내산	국내산	국내산			

★ 과일, 빵, 차 간식은 식자재 수급에 따라 원에서 변경 가능합니다. (예 : 사과→바나나, 머핀→모닝빵 등)

★ 질식사고 위험이 있는 음식(예 : 방울토마토, 포도, 메추리알, 달걀, 견과류, 떡 등)은 씹고 삼키기 편한 크기로 잘라서 제공합니다.