

세하어린이집 10월 추천 식단 영아(만 1~2세)·유아(만 3~5세)



정주시 1

어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자:식단지원팀

요일	월	화	수	목	금
오전간식				전복죽 ^⑩	양배추죽
점심식단 (만 3~5세)				수수밥 근대된장국 ^{⑤⑥} 소고기우영볶음 ^{⑤⑥⑩} 참나물무침 깍두기 ^⑨	쌀밥 닭곰탕 ^⑮ 들기름두부구이 ^⑤ &양념장(영아제외) ^{⑤⑥} 오이무침 깍두기 ^⑨
오후간식				판네토마토스파게티 ^{⑤⑥⑩⑫⑬⑭}	🌱 찐 고구마&우유 ^②
열량/단백질				571/23(371/15)	601/23(406/16)
오전간식					5
점심식단 (만 3~5세)					6
오후간식					7
열량/단백질					8
오전간식					9
점심식단 (만 3~5세)					10
오후간식					11
열량/단백질					12
오전간식					13
점심식단 (만 3~5세)					14
오후간식					15
열량/단백질					16
오전간식					17
점심식단 (만 3~5세)					18
오후간식					19
열량/단백질					20
오전간식					21
점심식단 (만 3~5세)					22
오후간식					23
열량/단백질					24
오전간식					25
점심식단 (만 3~5세)					26
오후간식					27
열량/단백질					28
오전간식					29
점심식단 (만 3~5세)					30
오후간식					31
열량/단백질					32

⑤ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요.

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