



10월
26년 죽간식형
만 1-2세



파아란 어린이집

청주시3어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

성진희 영양사

일자	월	화	수	목 1	금 2
오전간식				고구마죽	참깨죽
점심				수수밥 수제비국⑤⑥ (고춧가루제외)두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 들깨묵국⑤⑥ 미니돈까스+케첩 ①⑤⑥⑩⑫ 배추김치⑨
오후간식				♣멜론 우유②	치즈주먹밥②⑤ 보리차
열량/단백질				454/17	458/14
일자	5(대체육일)	6	7	8	9(한글날)
오전간식		옥수수죽	양송이죽⑤⑥	게맛살죽①⑤⑥⑧	
점심		기장밥 감자국⑤⑥ 잘게썬달걀조림①⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운온도토리묵국⑤⑥⑨ 쇠고기육전①⑤⑥ (고춧가루제외) 오이무침⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 안매운오리불고기⑤⑥ 양배추참깨나물 깍두기⑨	
오후간식		시리얼⑤+우유②	♣단호박찜 마시는요구르트②	♣바나나 우유②	
열량/단백질		425/13	419/11	426/16	
일자	12	13	14	15	16
오전간식	타락죽②	애호박죽	치즈죽②	연두부죽⑤	북어죽
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 미트볼조림⑤⑥⑩⑫ 브로콜리새콤무침 배추김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 당근숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨배추국⑤⑥ 닭살데리야끼구이⑤⑥⑫ 파프리카잡채⑤⑥ 깍두기⑨	달걀채소볶음밥①⑤⑥ 팽이장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 깍두기⑨
오후간식	후리가개주먹밥⑤ 보리차	♣잘게썬샤인머스켓 떠먹는요구르트②	핑거스틱빵①②⑤⑥ ★감귤주스	♣사과 우유②	♣찐고구마 우유②
열량/단백질	404/12	400/17	421/15	420/17	464/19
일자	19	20	21	22	23
오전간식	쇠고기죽⑩	들깨죽	표고버섯죽	김가루잡쌀죽	참치죽
점심	백미밥 맑은순두부국⑤⑥ 오리훈제구이+머스타드소스 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육단호박찜⑤⑥⑩ 양배추맛살볶음①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 잘게썬볼어묵볶음⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 잘게썬오징어맑은국⑦ 연양식불고기⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 만두탕수⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	시리얼⑤+우유②	♣배 우유②	미니핫도그①②⑥⑩ 마시는요구르트②	♣바나나 우유②	♣단감 우유②
열량/단백질	428/15	400/15	445/16	410/19	472/14
일자	26	27	28	29	30
오전간식	잔멸치죽	닭죽⑩	미역죽⑤⑥	채소죽	양파치즈죽②
점심	백미밥 쇠고기묵국⑤⑥⑫ 채소달걀말이①⑤ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 배추당면국⑤⑥ 삼치옛장조림⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 시금치된장국⑤⑥ 간장제육볶음⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 맑은콩나물국⑤ 새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	♣굴 떠먹는요구르트②	♣찐감자 우유②	♣사과 우유②	꿀호떡①②⑤⑥ 우유②	미니우동⑤⑥
열량/단백질	417/18	417/19	449/15	497/17	412/17
알레르기 유발물질	※ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑳자				
원산지 표시	쌀(흑미, 찰쌀 포함)			콩	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물 및 수산물가공품			축산물	
원산지 표시	고등어	오징어	전복	다랑어(참치)	갈치
	국내산	국내산	국내산	외국산	국내산
				꽃게	
원산지 표시				소고기	돼지고기
				국내산	국내산
				외국, 국내산	외국, 국내산
원산지 표시				닭고기	오리고기
				국내산	국내산
				외국, 국내산	외국, 국내산
원산지 표시				소고기	돼지고기
				국내산	국내산
				외국, 국내산	외국, 국내산
원산지 표시				닭고기	오리고기
				국내산	국내산
				외국, 국내산	외국, 국내산