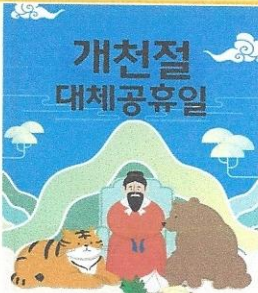
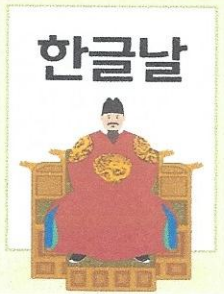


10월 0세 일반형

출처	육천군어린이급식관리지원센터 Children Center for Children's Foodservice Management
담당	김연정 영양사

	<알레르기 유발식품>		생일식단	1(목)	2(금)
오전간식	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(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		고구마죽②	전복죽⑩	아기시리얼&우유②⑤⑥
점심			쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대원장국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑮ 들기름두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨
오후간식			단감&우유②	멸치주먹밥⑤⑥&보리차	굴
열량(kcal)/단백질(g)			296/10	295/12	266/11
5(월)		6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식			소고기죽⑤⑥⑬	키위	달걀죽①
점심			흑미밥 무쌈국⑤⑥ 돼지고기깻잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락국⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑮ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식			포도	수제비⑤⑥	사과
열량(kcal)/단백질(g)			272/10	267/13	255/10
12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식			바나나	양파죽	단감
점심			쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기⑤⑥⑩ 깻잎나물무침 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기스테이크②⑮ 브로콜리새콤무침 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 크래미야채무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨ 요구르트②
오후간식			아기카스테라①②⑥&우유②	찐감자&우유②	소고기육포⑬&옥수수차
열량(kcal)/단백질(g)			305/11	272/12	223/9
19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	토마토⑫&치즈②		참깨죽	사과	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ &모닝빵①②⑤⑥
점심			쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 새우살버터구이②④ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 오징어국⑤⑥⑮ 닭고기당면볶음⑤⑥⑮ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			아채주먹밥⑤&보리차	계란쿠기①②⑤⑥&우유②	칼슘추러스&우유
열량(kcal)/단백질(g)			261/11	289/11	236/11
26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배		브로콜리죽	샤인머스켓	아채죽
점심			쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 호박새우젓국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기굴소스볶음⑤⑥⑩⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식			소고기섞음밥⑤⑥⑬&통글레차	아기카스테라①②⑤⑥&우유②	찐고구마&과채주스
열량(kcal)/단백질(g)			257/9	329/10	252/9
26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배		브로콜리죽	샤인머스켓	아채죽
점심			쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑮⑯ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 호박새우젓국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 영양달걀찜⑤⑥⑮ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식			소고기섞음밥⑤⑥⑬&통글레차	아기카스테라①②⑤⑥&우유②	찐고구마&과채주스
열량(kcal)/단백질(g)			257/9	329/10	252/9

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩	고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료
						☐ 한우	☐ 육우	산	산	산	산	산	산	산	산
	산	산	산	산	산	가공품	가공품	가공품	가공품	가공품	콩비지	가공품	가공품	가공품	가공품

출 처	육천군어린이급식관리지원센터 Checheon Center for Children's Foodservice Management
담 당	김연정 영양사

[illegible]

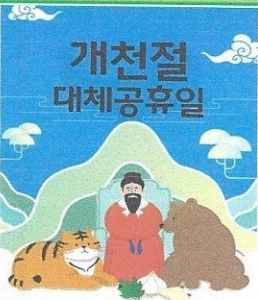
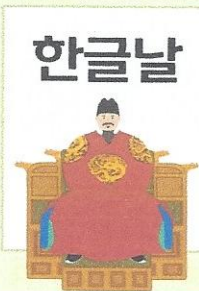
10월 3~5세 떡제거형

출처

육천교어린이급식관리지원센터
Chuseon Center for Children's Foodservice Management

담당

김연정 영양사

<알레르기 유발식품>		생일식단	1(목)	2(금)
오전간식	① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀	고구마죽②	전복죽⑩	시리얼&우유②⑤⑥
점심	⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲ 잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대된장국⑤⑥ 소고기우엉볶음⑤⑥⑬ 참나물무침 깍두기⑨	쌀밥 닭곰탕⑬ 들기름두부구이⑤&양념장⑤⑥ 오이무침 깍두기⑨
오후간식		단감&우유②	멸치주먹밥⑤⑥&보리차	굴
열량(kcal)/ 단백질(g)		592/20	590/23	532/22
5(월)		6(화)	7(수)	8(목)
오전간식		소고기죽⑤⑥⑬	키위	달걀죽①
점심		흑미밥 무채국⑤⑥ 돼지고기갯잎볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 바지락국⑩ 간장순살찜닭⑤⑥⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		포도	수제비⑤⑥	사과
열량(kcal)/ 단백질(g)		545/20	534/26	509/20
12(월)		13(화)	14(수)	15(목)
오전간식	바나나	양파죽	단감	아욱죽
점심	쌀밥 청경채맑은국 돼지고기파채불고기⑤⑥⑩ 갯잎나물무침 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤⑥ 닭고기스테이크②⑬ 브로콜리새콤무침 배추김치⑨	짜장밥⑤⑥⑩ 모듬버섯국⑤⑥ 크래미야채무침①⑤⑥⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	수수밥 백짬뽕국⑤⑦⑬ 소고기단호박조림⑤⑥⑬ 멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑥&우유②	찐감자&우유②	핫도그①②⑥⑩&옥수수차	김가루주먹밥⑤
열량(kcal)/ 단백질(g)	611/22	545/24	533/16	626/33
19(월)		20(화)	21(수)	22(목)
오전간식	토마토⑫&치즈②	참깨죽	사과	옥수수스프②⑤⑥⑬⑬ &모닝빵①②⑤⑥
점심	쌀밥 소고기탕국⑤⑥⑬ 새우살버터구이②⑨ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 새송이버섯맑은국⑤⑥ 돼지고기연근찜⑤⑥⑩ 건파래볶음⑤ 배추김치⑨	쌀밥 오징어국⑤⑥⑦ 닭고기당면볶음⑤⑥⑬ 부추나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 삼치엿장조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	야채주먹밥⑤&보리차	파배기①②⑤⑥&우유②	찐빵②⑤⑥&우유②	어묵탕⑤⑥
열량(kcal)/ 단백질(g)	522/23	637/24	556/23	588/25
26(월)		27(화)	28(수)	29(목)
오전간식	배	브로콜리죽	샤인머스켓	야채죽
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 동그랑땡①⑤⑥⑩⑬⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 호박새우젓국⑨ 메추리알카레조림①⑤⑥ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	쌀밥 맑은연두부국⑤ 돼지고기굴소스볶음 ⑤⑥⑩⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 북엇국⑤⑥ 영양닭찜⑤⑥⑬ 양송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
오후간식	소고기섞은밥⑤⑥⑬&통글레차	카스테라①②⑥&우유②	찐고구마&과채주스	찐만두⑤⑥⑩&결명자차
열량(kcal)/ 단백질(g)	514/19	657/20	503/17	556/23
30(금)		9(금)		
				

원산지 표시	쌀			배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩		고등어	오징어	명태	꽃게
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	국내산	외국산				두부류	콩국수	원재료	원재료	원재료	원재료
						☐ 한우	산	산	산	산	산	산	산	산	산	산
	산	산	산	산	산	☐ 옥우	가공품	가공품	가공품	가공품	콩비지		가공품	가공품	가공품	가공품