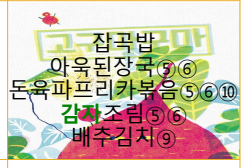
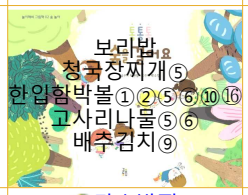
가온누리 어린이집

10월 건강밥상

천안시 어린이사회복지급식관리지원센터

만 3-5세 죽식형
담당 : 어린이지원2팀

주	구분	(월)	(화)	(수)	1일(목)	2일(금)
1	오전간식	◈ 알려드립니다 ◈			모둠채소죽	배/잣죽⑲
	점심	1. 지속 가능한 식생활 실천을 위해 매월 2회 초록밥상(채식급식)을 제공합니다. 2. 편식 예방 프로그램 '이달의 넌 누구니?'의 10월 채소는 단호박입니다. 3. 성장기 어린이의 칼슘 섭취를 늘리기 위해 우유·유제품류를 주 5회 이상 제공하고 있습니다. 4. 열량과 단백질의 단위는 각각 kcal, g입니다.			잡곡밥 무채국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 시금치나물 배추김치⑨	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 양배추나물 깍두기⑨
	오후간식	10월 제철 식재료 : 감자, 고구마, 배추, 부추, 상추, 시금치, 애호박, 연근, 오이, 귤, 단감, 배, 사과, 키위, 샤인머스켓			핫케이크①②⑤⑥/매실차	토마토소스스파게티②⑤⑥⑩⑫/유기농보리차
	열량(kcal)/단백질(g)				588/22	653/20
주	구분	5 대체휴일	6	7	8 이달년	9 한글날
2	오전간식		시리얼⑤⑥&우유②	당근스틱/달걀죽①	단호박수프②⑥	
	점심		잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 달걀말이①⑤ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육굴소스덮밥⑤⑥⑩⑱ 유부장국⑤⑥ 맛살숙주무침①⑤⑥⑧ 키위 깍두기⑨	잡곡밥 된장찌개⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
	오후간식		순살닭강정⑱/레몬차	감자버터구이②/매실차	사과땅콩버터샌드위치②⑤⑥/유기농우유②	
	열량(kcal)/단백질(g)		656/29	596/21	667/30	
주	구분	12	13 초록밥상	14 국없는날	15 이달년	16
3	오전간식	연근죽	브로콜리죽	양배추스틱/미역죽⑤⑥	쇠고기죽⑤⑥⑯	배/양파치즈죽②
	점심	잡곡밥 콩나물국⑤ 쇠불고기⑤⑥⑯ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 안매운참치김치찌개⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 애호박나물 깍두기⑨	쇠고기하이라이스②⑤⑥⑫⑮⑯⑱ 오징어버섯전①⑤⑰ 감귤 배추김치⑨	잡곡밥 순두부국⑤⑥ 닭살깻잎볶음⑤⑥⑮ 단호박채소튀김⑤⑥ 깍두기⑨	 잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돈육파프리카볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	수제호떡구이②④⑤⑥/유기농우유②	건포도바나나샐러드②/유기농보리차	꽃빵&딸기잼/레몬차	사과/유기농우유②	잔치국수①⑤⑥
	열량(kcal)/단백질(g)	720/26	601/25	703/24	695/28	687/24
주	구분	19	20	21	22 이달년	23
4	오전간식	연두부죽⑤	청경채죽	오이스틱/참깨죽	새우살죽⑨	키위/콩나물죽⑤
	점심	흑미밥 만두국⑤⑥⑩⑯⑱ 고등어조림⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치⑨	강황쌀밥 배추된장국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩ &소스⑤⑥⑫ 숙주나물 깍두기⑨	오므라이스①⑤⑥& 케첩⑫ 황태국⑤⑥ 김가루묵무침⑤⑥ 파인애플 배추김치⑨	기장밥 두부된장국⑤⑥ 단호박훈제오리볶음 브로콜리나물 배추김치⑨	서리태콩밥 안매운육개장⑤⑥⑯ 계란장조림①⑤⑥ 오이생채⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	유부초밥⑤⑥/매실차	찐고구마/유기농우유②	수제미니와플①②⑤⑥/유기농보리차	짜장면②⑤⑥⑩⑮⑯//레몬차	치즈베이컨샌드위치/유기농우유②
	열량(kcal)/단백질(g)	660/30	679/26	685/21	621/24	697/27
주	구분	26	27	28	29 이달년	30
5	오전간식	애호박된장죽⑤⑥	쇠고기버섯죽⑤⑥⑯	파프리카스틱/누룽지죽	전복죽⑱	흑임자죽
	점심	클로렐라찹쌀밥 미역국⑤⑥ 두부스테이크①②⑤⑥ &소스⑤⑥⑫ 배추나물⑤⑥ 포도 깍두기⑨	현미밥 감자국⑤⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 콩나물부추무침⑤ 배추김치⑨	순살치킨마요덮밥①⑤⑥⑮⑯⑱ 가쓰오장국⑤⑥ 시금치나물 사과 깍두기⑨	 보리밥 청국장찌개⑤ 한입함박볼①②⑤⑥⑩⑯ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	시금치찹쌀밥 어묵국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 참나물무침 배추김치⑨
	오후간식	볶음우동②⑤⑥⑩/매실차	안매운김치전⑤⑥⑨/유기농보리차	크루아상생지와플구이&생크림/레몬차	단호박찜/유기농우유②	NEW 달걀채소주먹밥①⑤⑥/매실차
	열량(kcal)/단백질(g)	613/18	639/27	632/25	661/31	627/25

원산지 표시	쌀		쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	콩			김치		
	밥, 죽	누룽지	한우				두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	얼갈이
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품		참치캔	국시장국(추출액)	돈가스	베이컨	함박볼	
	오징어	고등어	동태	전복			가다랑어	가쓰오부시후레이크	돼지고기	돼지고기	돼지고기	쇠고기
	국내산	산	러시아산	산			원양산	인도네시아산	산	산	산	산

나와 당신을 위한 신나는 밥상

알레르기 유발 물질

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 원산지 및 알레르기 유발물질은 센터에서 제공하는 표준레시피에 준하여 표시하였으며, 가공품 사용 시 식품표시사항을 확인하여 표시해야 합니다.
* 상기 식단은 수급 사정에 따라 식재료 및 원산지가 변경될 수 있으며, 변경사항은 시설 게시판을 통해 확인하실 수 있습니다.
* 어린이집 식재료는 책임보험이 가입된 풀무원 푸드머스 등에서 구입합니다

당류 섭취 줄이기

1 우리 아이들의 적정 당류 섭취 권고량은?

- 세계보건기구(WHO)의 당류 섭취에 대한 권고 및 한국인 영양소 섭취기준을 토대로 산출한 **'가공식품을 통한 당류 섭취 권고량'**은 총 섭취 열량의 10% 이내로 다음과 같음

연령	열량(남자 기준)	1일 섭취 권고량	한 끼당 당류 적정 제공량
만 1~2세	900kcal	22.5g	7.5g
만 3~5세	1,400kcal	35g	11.6g
만 6~8세	1,700kcal	40g	13.3g
만 9~11세	2,000kcal	50g	16.7g
만 12~14세	2,500kcal	62.5g	20.8g

* 가공식품을 통한 당류 섭취량은 **가공식품**과 **조리 중 첨가되는 설탕, 물엿, 시럽, 꿀 등의 당류**를 말함

- **가공식품** : 음료류, 설탕, 기타 당류, 빵·과자·떡류, 가공우유, 장류, 드레싱, 김치류, 절임식품, 캔디 등

각설탕 1개 = 약 3g

2 당류 과잉 섭취 시 문제점

충치

비만

주의력 결핍과 과잉행동 장애

3 당류 섭취량을 줄이는 실천 방법

STEP1 식재료 구매

1

가공식품보다는 **자연식품**을 구매

2

가공식품 구매 시 **당류 함량을 확인·비교**하여 당이 적은 식품을 구매

3

신선한 식재료를 구매하고 보관 방법을 지킴

STEP2 조리

1

신선한 식재료 사용으로 본연의 맛을 살려서 조리

2

자연식품의 단맛을 활용

3

단맛을 내는 첨가당 사용량을 줄임

4

첨가당은 조리 마지막 단계에 넣어 단맛은 높이고 사용량은 줄임

STEP3 배식

1

소스나 드레싱은 찍어 먹을 수 있도록 배식

- 케첩 등 소스는 음식에 직접 부어 배식하지 않고 찍어먹을 수 있도록 하여 상대적으로 그 양을 적게 섭취할 수 있도록 함

2

구멍 뚫린 배식용 스푼을 사용하여 배식

- 구멍 뚫린 스푼을 사용하면 양념 국물 및 소스의 양을 줄일 수 있음
- 고기와 버섯, 채소 위주로 배식을 하면 당류 섭취량을 줄일 수 있음

출처-식품의약품안전처