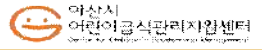




10월 식단표 (만1~2세 기준)



보물섬 어린이집



발행처 영양팀

[식단의 표기사항]

- 🍎 : 매 주 3회 이상 비타민과 무기질 공급을 위해 자연간식(과일 및 채소)을 제공하고 있습니다.
- 초록급식 기후위기 대응 탄소중립실천을 위한 초록급식(저탄소) 메뉴를 제공하고 있습니다.
- 🍌 만 1~2세 영아에게 제공되는 식단은 모두 잘게 썰어 맵지 않게 제공하고 있습니다.

일 자	[식단 표기 사항]	1(목)	2(금)
오전간식	🍎 : 자연간식 - 초록급식 : 저탄소식단 🍌 : 꾸러미식단 🍌 : 이 달의 채소 (버섯) - 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) 🍌 : 1cm 이하로 잘게 썰거나 으개어 맵지 않게 제공	🍌방울토마토12	🍌연근죽
점 심		백미밥 🍌취나물된장국⑤⑥ 🍌돈독살구이⑤⑩ 🍌콩나물무침⑤⑥ 🍌배추김치⑨	수수밥 🍌들깨수제비국⑥ 🍌오징어볶음⑤⑥⑦ 🍌청경채나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨
오후간식	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣	🍌치즈주먹밥②⑤	🍌(저당)시리얼⑤ +우유②
열량/단백질		346/14	403/14

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		🍌바나나	🍌배	🍌버섯죽	
점 심		백미밥 🍌청국장국⑤⑥ 🍌훈제오리볶음②⑤⑥ 🍌가지나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨	🍌쇠고기북육밥⑤⑥⑩ 🍌달걀국① 🍌새우살계첩조림⑤⑨⑫ 🍌무새콤무침⑤⑥ 🍌배추김치⑨	찰보리밥 🍌순살돈육탕⑤⑥⑩ 🍌두부양념찜⑤⑥ 🍌근대나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨	
오후간식		🍌애호박양파전②⑤⑥	🍌찐밤 +떠먹는요구르트②	🍌소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
열량/단백질		351/15	376/17	435/16	

일 자	12(월)	13(화) 초록급식	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	🍌단감	🍌당근참살죽	🍌굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍌단호박죽
점 심	백미밥 🍌청경채맑은국⑤⑥ 🍌닭살파프리카볶음⑤⑥⑩ 🍌청포묵무침⑤⑥ 🍌배추김치⑨	백미밥 🍌연두부백탕⑤⑥ 🍌순살삼치조림⑤⑥ 🍌얼갈이나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨	외부음식제공 [백미밥 🍌삼겹살구이, 쌈장 🍌상추 🍌배추김치]	🍌버섯콩나물밥⑤ +🍌양념장⑤⑥ 🍌황태국⑤⑥ 🍌삼색달걀말이①⑤ 🍌김구이⑤ 🍌배추김치⑨	흑미밥 🍌배춧국⑤⑥ 🍌쇠불고기⑤⑥⑩ 🍌오이나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨
오후간식	🍌다진유부주먹밥①②⑤⑥	🍌사과+우유②	🍌(저당)시리얼⑤ +우유②	🍌찐감자+매실차	🍌롤빵①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	351/15	354/15	104/3	393/17	414/16

일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	떠먹는요구르트②	🍌누룽지죽	🍌사과	🍌배	🍌얼갈이죽
점 심	백미밥 🍌근대맑은국⑤⑥ 🍌돼지갈비찜⑤⑥⑩ 🍌잔멸치볶음⑤⑥ 🍌배추김치⑨	백미밥 🍌안매운육개장⑤⑥⑩ 🍌오징어조림⑤⑥⑦ 🍌시금치나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨	백미밥 🍌아욱국⑤⑥ 🍌고구마오리주물럭⑤⑥ 🍌브로콜리무침⑤⑥ 🍌배추김치⑨	🍌돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫ 🍌콩나물국⑤ 🍌너비아니구이⑤⑥⑩⑫ (저당)요구르트② 🍌배추김치⑨	찰보리밥 🍌고춧가루미역국⑤⑥⑩ 🍌두부달걀부침①⑤⑥ +🍌양념장⑤⑥ 🍌오이무침⑤⑥ 🍌배추김치⑨
오후간식	🍌어묵탕⑤⑥	🍌잼도넛빵①②⑤⑥ +우유②	🍌버섯전①⑤⑥	🍌단호박찜+보리차	🍌샤인머스켓 +우유②
열량/단백질	342/17	407/16	385/13	327/14	372/12

일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 세계음식
오전간식	🍌참깨죽	🍌단감	떠먹는요구르트②	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍌사과
점 심	백미밥 🍌감자양파국⑤⑥ 🍌돼지고기수육⑩ +🍌저염쌈장⑤⑥ 🍌상추나물⑤⑥ 🍌배추김치⑨	🍌오므라이스①⑤⑩ 🍌미소국⑤⑥ 🍌물만두찜①②⑤⑥⑩⑫ 짜먹는요구르트② 🍌배추김치⑨	외부음식제공 [🍌김밥, 🍌돈까스]	백미밥 🍌애호박국 🍌탕수육①⑤⑥⑩ +🍌소스⑤⑥⑩ 🍌양배추샐러드①②⑤ 🍌배추김치⑨	흑미밥 🍌시금치된장국⑤⑥ 🍌간장닭갈비⑤⑥⑩ 🍌숙나물무침⑤⑥ 🍌배추김치⑨
오후간식	🍌바나나+우유②	🍌찐고구마+보리차	🍌밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	🍌감가루주먹밥⑤	🍌새우잡채⑤⑥⑨⑩
열량/단백질	412/16	410/13	173/6	449/17	332/16

원산지 표시	쌀(백미,찰쌀,현미,흑미)			쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치(모든조리음식)		가공품	훈제오리	오리	국내산
	밥	죽	누룽지					배추(봄동, 얼갈이)	고춧가루				
	국내산	국내산	국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				
	명태,동태,코다리 (황태, 북어 제외)		오징어	그 외 수산물 (고등어,갈치,광어,우럭,다랑,참돔,주꾸미,미꾸라지,뽕장어,꽃게,낙지,참조기)		콩		콩			계육	국내산	
	동태	러시아	중국산	고등어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산				



10월 식단표 (만3~5세 기준)



보물섬어린이집



부산광역시
어린이급식관리지원센터
(Center for Child Nutrition Management)

발행처 영양팀

[식단의 표기사항]

- 🍎 : 매 주 3회 이상 비타민과 무기질 공급을 위해 자연간식(과일 및 채소)을 제공하고 있습니다.

[지역먹거리 식단 반영 안내] - 🌾 지역먹거리

친환경 및 지역농산물 꾸러미를 10월 2,3주차에 배송받는 시설에서 사용하는 식단입니다.

일 자			1(목)	2(금)
오전간식			🍎 방울토마토⑫	연근죽
점 심	[식단 표기 사항] ▶ 🍎 : 자연간식 ▶ 🍷 초록음식 : 저탄소식단 ▶ 🍷 : 꾸러미식단 ▶ 🍷 : 이 달의 채소(버섯 🍄) ▶ 🍷 음식 : 세계 음식의 날(베트남)		백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈독살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣		치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②
열량/단백			532/21	621/22

일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목) 🍷	9(금) 한글날
오전간식		🍎 바나나	🍎 배	버섯죽	
점 심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑩ 달걀국① 새우살채첩조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	찐밤 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②	
열량/단백		541/22	578/26	670/24	

일 자	12(월)	13(화) 🍷 초록음식	14(수) 🍷	15(목) 🍷 🍷	16(금) 🍷
오전간식	🍎 단감	당근참살죽	🍎 굴	오곡우유미숫가루②⑤⑥	단호박죽
점 심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 배추김치⑨	외부음식제공 [백미밥 삼겹살구이, 쌈장 상추 배추김치]	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진유부주먹밥 ①②⑤⑥	🍎 사과+우유②	(저당)시리얼⑤ +우유②	찐감자+매실차	롤빵①②⑤⑥ +우유②
열량/단백	540/22	545/24	592/20	605/27	637/24

일 자	19(월)	20(화) 🍷	21(수) 🍷 🍷	22(목) 🍷	23(금) 🍷
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	🍎 사과	🍎 배	얼갈이죽
점 심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 오징어조림⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리주물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	🍎 샤인머스켓 +우유②
열량/단백	526/26	627/25	515/20	503/22	572/19

일 자	26(월)	27(화)	28(수) 🍷	29(목)	30(금) 🍷 음식
오전간식	참깨죽	🍎 단감	떠먹는요구르트②	오곡우유미숫가루②⑤⑥	🍎 사과
점 심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염쌈장⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑬ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	외부음식제공 [김밥, 돈까스]	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	🍎 바나나+우유②	찐고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	새우잡채⑤⑥⑨⑩
열량/단백	634/24	630/20	266/9	690/25	511/25

원산지 표시	쌀(백미,찰쌀,현미,흑미)			쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추김치 (모든조리음식)		가공품	훈제오리	오리	국내산				
	밥	죽	누룽지					배추 (봄동,얼갈이)	고춧 가루								
	국내산	국내산	국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산									
	명태,동태,코다리 (황태, 북어 제외)			그 외 수산물 (고등어,갈치,광어,우럭,다랑, 참돔,주꾸미,미꾸라지,뱅장어, 꽃게,낙지,참조기)			콩	콩국수	콩비지								
	동태	러시아	수입산	고등어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산							돈육	국내산
																계육	국내산