



국방대학교 어린이집이 드리는 남남 10월 식단 (1~2세)



	월	화	수	목	금
	10월 제철 음식			1일	2일
오전간식	10월 제철 음식 [고구마] 달콤하고 영양가 높으며 식이섬유가 풍부하며 면역력 강화 시켜 줌. [무] 시원하고 단맛이 나며 소화촉진, 해열 진정 효과 있음. [배] 수분 많고 시원한 맛으로 해독작용이 있으며 기관지 보호, 감기예방 [밤] 탄수화물과 비타민 풍부해 에너지 공급, 피로회복, 간 기능 보호 [대 하] 타우린 풍부하며 피로 회복, 간 기능 개선, 콜라겐 생성 촉진				멜론 우유② 현미밥 미소된장국⑤ 돈육메추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨
점심					미니단팥빵 오미자차
오후간식					
열량/단백질				475.3	19
	5일	6일	7일	8일	9일
오전간식	대체휴일	소고기두부죽⑤⑬	파프리카스틱 떠먹는요구르트	시금치된장죽	한글날
점심		흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 무들깨나물 배추김치②⑨	고구마카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물국⑤ 치킨너겟 마시는 젤리 배추김치②⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 갯살나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		미니우동 두유	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	간장비빔국수①⑤⑥ 배	
열량/단백질		406 14.6	406.1 16.6	459.9 15.8	
	12일	13일	14일	15일	16일
오전간식	배 우유②	단호박채소죽	전복죽	오이스틱 두유	키위 짜먹는요거트②
점심	현미밥 당면사골국①⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥, 김자반 배추김치②⑨	우영마파두부덮밥⑤⑩⑪ 어묵우동국⑤⑥ 메추리알장조림①⑤⑥ 마시는젤리 배추김치②⑨	수수밥 안매운육개장국⑤ 소고기당면볶음⑤⑮⑯⑰ 참나물무침⑤⑥ 백김치	강황쌀밥 저염순두부국⑤ 돼지고기수육*쌈장⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치②⑨	클로렐라밥 팽이버섯된장국⑤ 닭살데리야끼볶음⑤⑥⑭ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥①⑤⑥ 주스	칼국수①⑤⑥ 사과	하바 우유②	치즈햄토스트 매실차	찐고구마 식혜
열량/단백질	447.1 15.3	422.8 18.6	425.9 20	431.1 15.6	434.7 16.6
	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	시리얼 우유	소고기미역죽	흑임자죽	바나나 우유②	양송이스프②⑤⑭⑮, 모닝빵
점심	수수밥 안매운육개장①⑤⑮ 고등어무침조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치②⑨	김밥 잔치국수 직접튀긴치킨 수제피자 바나나, 주스	현미밥 들깨수제비국 돈육연근볶음⑤⑥⑩ 배우생채무침 배추김치⑨	굴소스닭고기덮밥⑤⑥⑨⑭⑯ 곤약어묵국⑤⑥ 동그랑땡구이 짜먹는 젤리 깍두기⑨	기장밥 황태미역국⑤ 오리불고기⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	스크램블토스트 당근주스	케익, 굴 요구르트	찐단호박 짜요짜요	감자크림노끼①②⑤⑥⑩ 오렌지주스	두부와플①②⑤⑥⑦⑰⑱ 주스
열량/단백질	481.5 17.4	431.5 18.2	403.3 16	454 20.1	441.3 15.9
	26일	27일	28일	29일	30일
오전간식	당근스틱 짜먹는요거트②	버섯채소죽	소고기미역죽	굴 치즈	배 요구르트②
점심	흑미밥 사골우거지국⑤⑥⑮ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치②⑨	차조밥 오징어무국⑤ 임연수국이⑤⑥ 게맛살샐러드①⑤⑧ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥⑨⑯ 유부우동국⑤⑥ 떡갈비 마시는젤리 깍두기⑨	현미밥 소고기무국⑤⑥ 돼지고기우영볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치②⑨	강황쌀밥 연두부맑은국⑤ 소고기단호박찜⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치②⑨
오후간식	김가루채소주먹밥⑤ 주스	들깨수제비⑤⑥ 사과	삶은달걀① 옥수수차	애호박전⑤⑥ 매실차	한과, 찐밤 보리차
열량/단백질	378.8 19	422.7 14.8	445.5 14.9	417.3 15.9	396.2 17.4

* 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g 기준으로 제공됩니다. (한국인 영양섭취기준 2021)

※ 급식지원센터에서는 법적인이기준을 토대로 만12개월 이상을 만1세로 정하고 있습니다.

* 간식은 자연식품(제철과일, 채소스틱, 찐구근류 등) 주 3회이상 제공됩니다.

* 10월 식단 원산지

쌀-죽,누룽지포함(국내산) 배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산) 소고기(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리(국내산) 갈치(국내산) 명태-동태,코다리포함(러시아산) 고등어(국내산) 낙지(국내산) 꽃게(국내산) 오징어(국내산) 참조기(국내산) 홍- 두부,콩비지,콩국수(국내산)

* 알레르기 유발식품 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염

⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ㉠전복 ㉡굴 ㉢키위 ㉣호두 ㉤잣 ㉥참깨

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

* 위 식단과 일일 조리지침서는 식자재의 수불사정에 따라 어린이집에 맞게 '동일 식품군 내'에서 변경 할 수 있습니다.



국방대학교 어린이집이 드리는 남남 10월 식단 (3~5세)



	월	화	수	목	금
	10월 제철 음식			1일	2일
오전간식	10월 제철 음식 [고구마] 달콤하고 영양이 높으며 식이섬유가 풍부하며 면역력 강화 시켜 줌. [무] 시원하고 단맛이 나며 소화촉진, 해열 진정 효과 있음. [배] 수분 많고 시원한 맛으로 해독작용이 있으며 기관지 보호, 감기예방 [밤] 탄수화물과 비타민 풍부해 에너지 공급, 피로회복, 간 기능 보호 [대 하] 타우린 풍부하며 피로 회복, 간 기능 개선, 콜라겐 생성 촉진				멜론 우유② 현미밥 미소된장국⑤ 돈육매추리알장조림①⑤⑥ 숙주나물무침 깍두기⑨ 미니단팔황 오미자차
점심					592.3 23.9
오후간식					
열량/단백질					
	5일	6일	7일	8일	9일
오전간식	대체휴일	소고기두부죽⑤⑤	파프리카스틱 떠먹는요구르트	시금치된장죽	한글날
점심		흑미밥 느타리버섯국⑤⑥ 돈육양배추볶음⑤⑥⑩ 무들깨나물 배추김치②⑨	고구마카레라이스②⑤⑥⑫⑮⑯ 콩나물국⑤ 치킨너겟 마시는젤리 배추김치②⑨	차조밥 소고기미역국⑤⑥ 순살삼치강정⑤⑥ 깍두기⑨ 간장비빔국수①⑤⑥	
오후간식		미니우동 두유	핫케이크①②⑤⑥ 우유②	배	
열량/단백질		580 20.9	580.2 23.7	657 22.5	
	12일	13일	14일	15일	16일
오전간식	배 우유②	단호박채소죽	전복죽	오이스틱 두유	키위 짜먹는요거트②
점심	현미밥 당면사골국①⑤⑥ 돈육주물럭⑤⑥⑩ 오이무침⑤⑥, 김자반 배추김치②⑨	우영마파두부덮밥⑤⑩⑫ 어묵우동국⑤⑥ 매추리알장조림①⑤⑥ 마시는젤리 배추김치②⑨	수수밥 안매운육개장국⑤ 소고기당면볶음⑤⑮⑯⑰ 참나물무침⑤⑥ 백김치	강황쌀밥 저염순두부국⑤ 돼지고기수육*삼장⑤⑥⑩ 청포묵김가루무침⑤⑥ 배추김치②⑨	클로렐라밥 팽이버섯된장국⑤ 닭살데리야가볶음⑤⑥⑭ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	유부주먹밥①⑤⑥ 주스	칼국수①⑤⑥ 사과	핫바 우유②	치즈햄토스트 매실차	찐고구마 식혜
열량/단백질	638.7 21.8	604 26.5	608.4 28.6	615.9 22.3	621 23.7
	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	시리얼 우유	소고기미역죽	흑임자죽	바나나 우유②	양송이스트프②⑤⑭⑮, 모닝빵
점심	수수밥 안매운육개장①⑤⑮ 고등어무청조림⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 배추김치②⑨	김밥 잔치국수 직접튀긴치킨 수제피자 바나나, 주스	현미밥 들깨수제비국 돈육연근볶음⑤⑥⑩ 배우생채무침 배추김치⑨	굴소스닭고기덮밥⑤⑥⑨⑭⑯ 곤약어묵국⑤⑥ 동그랑땡구이 짜먹는젤리 깍두기⑨	기장밥 황태미역국⑤ 오리불고기⑤⑥ 미니새송이버섯볶음⑤ 깍두기⑨
오후간식	스크램블토스트 당근주스	케익, 꿀 요구르트	찐단호박 짜요짜요	감자크림노끼①②⑤⑥⑩ 오렌지주스	두부와글①②⑤⑥⑦⑰⑱ 주스
열량/단백질	687.8 24.9	616.4 26	576.2 22.8	648.5 28.7	630.4 22.7
	26일	27일	28일	29일	30일
오전간식	당근스틱 짜먹는요거트②	버섯채소죽	소고기미역죽	굴 치즈	배 요구르트②
점심	흑미밥 사골우거지국⑤⑥⑮ 닭살파프리카볶음⑤⑥⑭ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치②⑨	차조밥 오징어무국⑤ 임연수구이⑤⑥ 게맛살샐러드①⑤⑧ 깍두기⑨	훈제오리채소볶음밥⑤⑥⑨⑯ 유부우동국⑤⑥ 떡갈비 마시는젤리 깍두기⑨	현미밥 소고기무국⑤⑥ 돼지고기우영볶음⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤ 배추김치②⑨ 애호박전⑤⑥	강황쌀밥 연두부맑은국⑤ 소고기단호박찜⑤⑥⑮ 감자조림⑤⑥ 배추김치②⑨ 한과, 찐밤 보리차
오후간식	김가루채소주먹밥⑤ 주스	들깨수제비⑤⑥ 사과	삶은달걀① 옥수수차	매실차	
열량/단백질	541.2 27.1	603.8 21.2	636.4 21.2	596.2 22.7	566 24.9

* 1일 섭취 열량 및 단백질 권장량은 1~2세 1,000Kcal, 15g, 3~5세 1,400Kcal, 20g 기준으로 제공됩니다. (한국인 영양섭취기준 2021)

※ 급식지원센터에서는 법적인이기준을 토대로 만12개월 이상을 만1세로 정하고 있습니다.

* 간식은 자연식품(제철과일, 채소스틱, 찐구근류 등) 주 3회이상 제공됩니다.

* 10월 식단 원산지

쌀-죽,누룽지포함(국내산) 배추김치(배추:국내산,고추가루:국내산) 소고기(국내산) 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 오리(국내산) 갈치(국내산) 명태-동태,코다리포함(러시아산) 고등어(국내산) 낙지(국내산) 꽃게(국내산) 오징어(국내산) 참조기(국내산) 콩- 두부,콩비지,콩국수(국내산)

* 알레르기 유발식품 ①난류(가금류) ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염

⑭닭고기 ⑮쇠고기 ⑯오징어 ⑰조개류 ⑱홍합 ⑲전복 ⑳굴 ㉑키위 ㉒호두 ㉓참깨

* 아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다

* 위 식단과 일일 조리지침서는 식재료의 수불사정에 따라 어린이집에 맞게 '동일 식품군 내'에서 변경 할 수 있습니다.