



10월 식단표 (영아)

영양사 : 김나은

	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3
오전간식				크림스프(2,6)		개천절
점심				흰쌀밥 쇠고기미역국(16) 마파두부(5,6,10) 시금치나물(5,6) 배추김치	갯벌체험	
오후간식				모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)		
열량/단백질				457/19		
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식	대체휴일	연두부죽(5)	달걀당근죽(1)	게살죽(1,5,6,8)	한글날	토
점심		흰쌀밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 오이무침(5,6) 배추김치	자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 배추김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추무침(5,6) 배추김치		
오후간식		잔치국수(5,6)	배/우유(2)	찐단호박/우유(2)		
열량/단백질		410/17	448/20	404/18		
일자	12	13	14	15	16	
오전간식	새우살죽(9)	누룽지죽	김가루참쌀죽	닭죽(15)	표고버섯죽	요
점심	흰쌀밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 두부김치볶음(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치	흰쌀밥 감자국(5,6) 오징어간장두루치기 (5,6,17) 숙주나물 배추김치	흰쌀밥 두부찌개(5) 돈육갈비찜(5,6,10) 깍두기나물 배추김치	
오후간식	우리밀비빔국수(5,6)	단감/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	찐고구마/보리차	
열량/단백질	393/19	432/12	412/12	399/17	398/15	
일자	19	20	21	22	23	
오전간식	흑임자죽	모듬채소죽	들깨무죽	쇠고기죽(5,6,16)	치즈브로콜리죽(2)	휴
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 배추김치	흰쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)	콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 배추김치	흰쌀밥 버섯국(5,6) 오리훈제(5,6) 열무무침(5,6) 배추김치	흰쌀밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 감자당근채나물 배추김치	
오후간식	크림소스파게티 (2,5,6)	찐빵(2,5,6)/우유(2)	포도 /수제그린요거트(2)	메론/우유(2)	유부주먹밥(5,6) /보리차	
열량/단백질	393/14	441/16	416/17	402/15	409/17	
일자	26	27	28	29	30	
오전간식	양배추죽	참깨죽	뿌리채소죽	흰쌀생선채소죽	쇠고기배추죽(16)	무
점심	흰쌀밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 배추김치	흰쌀밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 해물볶음(5,17,18) 호박나물(5,6) 배추김치	흰쌀밥 수제비국(6) 두부양념구이(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치	흰쌀밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 열갈이나물 깍두기(9)	
오후간식	우리밀잔치국수(5,6)	사과/우유(2)	충무김밥/매실차	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	
열량/단백질	442/16	408/16	438/22	406/15	414/18	
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지, .콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기
	국내산	국내산산	국내 산	국내산	국내산	국내산
	가공품				원양어선/외국(노루웨이/베트남)산	



한빛 어린이집



10월 식단표 (유아)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김나은

월	화	수	목	금	토			
일자	1	2	3	4	5			
오전간식			크림스프(2,6)					
점심			잡곡밥 닭뿔국(15) 마파두부(5,6,10) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	갯벌체험	개천절			
오후간식			모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)					
열량/단백질			665/27					
일자	5	6	7	8	9	10		
오전간식		연두부죽(5)	달걀당근죽(1,5,6,10)	게살죽(1,5,6,8)				
점심	대체휴일	우리밀통밀밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 오이부추무침(5,6) 배추김치(9)	자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	보리밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9)	한글날	토		
오후간식		우리밀잔치국수(5,6)	배/우유(2)	찐단호박/우유(2)				
열량/단백질		632/26	654/29	581/27				
일자	12	13	14	15	16	17		
오전간식	새우살죽(9)	누룽지죽	김가루찜쌀죽	닭죽(15)	표고버섯죽			
점심	우리밀통밀밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	찰현미밥 시금치된장국(5,6) 두부김치볶음(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	보리밥 감자국(5,6) 오징어간장두루치기 (5,6,17) 숙주나물 배추김치(9)	흰쌀밥 두부찌개(5) 돈갈비찜(5,6,10) 깻잎나물 배추김치(9)	요		
오후간식	우리밀간장비빔국수 (5,6)	단감/우유(2)	씨리얼(5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)	찐고구마/보리차			
열량/단백질	604/29	629/17	596/16	577/24	610/24			
일자	19	20	21	22	23	24		
오전간식	흑임자죽	모듬채소죽	들깨무죽	쇠고기죽(5,6,16)	치즈브로콜리죽(2)			
점심	우리밀통밀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 배추김치(9)	찰현미밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)	콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 인바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 배추김치(9)	보리밥 버섯국(5,6) 오리훈제(5,6) 열무무침(5,6) 배추김치(9)	차조밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 감자당근채나물 배추김치(9)	휴		
오후간식	크림소스스파게티 (2,5,6)	찐빵(2,5,6)/우유(2)	포도 /수제요거트(2)	멜론/우유(2)	유부주먹밥(5,6) /보리차			
열량/단백질	603/21	643/23	592/22	582/21	628/26			
일자	26	27	28	29	30	31		
오전간식	양배추죽	참깨죽	뿌리채소죽	참치채소죽	쇠고기배추죽(16)			
점심	우리밀통밀밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	기장밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 해물볶음(5,17,18) 호박나물(5,6) 배추김치(9)	흑미밥 수제비국(6) 두부양념구이(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	보리밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)	무		
오후간식	우리밀잔치국수(5,6)	사과/우유(2)	충무김밥/매실차	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	바나나/우유(2)			
열량/단백질	678/24	592/24	664/33	588/21	601/26			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲걔 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지, 콩국수)	김치 배추 고춧가루	쇠고기 (한우, 육우, 젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치, 조피볼락, 낙지, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 갈치, 명태, 오징어, 꽃게, 참조기, 다랑어, 주꾸미, 아귀, 가리비, 우렁개, 전복, 방어, 부세)
	국내산	국내산산	국내산 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품						원양어선/외국(노루웨이/베트남)산	