



10월 식단표 (영아형/만1~2세)

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

영양사 : 서지영

월		화		수		목		금	
일자						1		2	
오전간식	-기본 식단외에 아이들 건강을 위하여 매일매일 다양한 생야채를 제공하고 있습니다^^ (비트,오이,당근,고구마, 토마토,파프리카, 콜라비 등등...)					쇠고기채소죽(5,6,16)		흑임자죽	
점심						흰쌀밥 달걀국(15) 달걀어묵부침(1,5,6) 시금치나물(5,6) 백김치 생야채 파프리카		흰쌀밥 물만둣국(5,6,10) 완자동그랑땡(1,5,6,10) 파프리카무침(5,6) 백김치 생야채 양배추	
오후간식						모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)		채소주먹밥(5) /보리차	
열량/단백질						437/17		446/15	
일자	5	6	7	삼삼데이		8	9		
오전간식	대체휴일		콩나물채소죽(5)		☆배/치즈(2)		달걀당근죽(1)/☆오이		한글날
점심			흰쌀밥 버섯전골(5,6) 순살달걀비(5,6,15) 오이무침(5,6) 백김치 생야채 양상추		자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 달걀후라이(1,5) 콩나물무침(5) 백김치 생야채 고구마		흰쌀밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치 생야채 콜라비		
오후간식			잔치국수(5,6)		씨리얼(5,6)/우유(2)		치즈핫도그(1,2,5,6,10)		
열량/단백질			432/17		406/18		385/18		
일자	12	13	14	15		16			
오전간식	☆샤인머스켓		누룽지죽		☆방울토마토(12) /떠먹는요구르트(2)		달걀죽(15)/☆파프리카		미역죽
점심	흰쌀밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 토마토		흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 두부김치볶음(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9) 생야채 오이		채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이(5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치 생야채 깻잎		흰쌀밥 감자국(5,6) 순살동태전(1,5,6) 숙주나물 백김치 생야채 당근		흰쌀밥 두부찌개(5) 돈사태찜(5,6,10) 깻잎나물 백김치 생야채 상추
오후간식	구운달걀(1) /마시는요구르트(2)		고구마맛탕(5)/우유(2)		치즈주먹밥(2)/주스		애플파이(1,2,5,6) /우유(2)		어묵탕(5,6)
열량/단백질	407/18		448/12		483/15		439/16		396/19
일자	19	20	트트데이		21	22	23♥생일식단♥		
오전간식	☆단감		모듬채소죽		쇠고기죽(5,6,16)		연두부죽(5)		☆바나나
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 백김치 생야채 파프리카		흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음(5,6) 깍두기(9) 생야채 비트		콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 인 바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침(1,5,6) 백김치 생야채 양상추		흰쌀밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 김자반(5,6) 백김치 생야채 오이		잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 오리주물럭(5,6) 청경채무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 고구마
오후간식	유부초밥(5,6)		☆찐고구마/요구르트(2)		찐빵(2,5,6)/우유(2)		식빵토스트(1,2,5,6) /우유(2)		케이크(1,2,5,6)/주스
열량/단백질	391/13		448/15		474/18		412/18		592/17
일자	26	27	28		30		30		
오전간식	☆토마토(12)		참깨죽/고구마스틱		☆사과		흰쌀생선채소죽		치즈고구마죽(2)
점심	흰쌀밥 갈비탕(5,6,16) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 백김치 생야채 깻잎		흰쌀밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 당근		쇠고기무밥(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 모듬채소전(1,5,6) 호박나물(5,6) 백김치 생야채 상추		흰쌀밥 수제비국(6) 두부양념구이(5,6) 콩나물무침(5) 백김치 생야채 콜라비		흰쌀밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9) 생야채 양배추
오후간식	호떡(5,6)/우유(2)		우동(5,6)		쌀과자(5,6)/우유(2)		약과(5,6)/매실차		팬케이크(1,2,5,6) /요구르트(2)
열량/단백질	432/17		480/16		474/16		366/11		473/17
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ※ 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 고춧 가루		쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅창 어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주 꾸미,아귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
가공품									국내산

꿈쟁이 어린이집



10월 식단표 (유아형/만3~5세)

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

영양사 : 서지영

월		화		수		목		금	
일자						1		2	
오전간식							쇠고기채소죽(5,6,16)	흑임자죽	
점심	-기본 식단외에 아이들 건강을 위하여 매일매일 다양한 생야채를 제공하고 있습니다^^ (비트,오이,당근,고구마, 토마토,파프리카, 콜라비 등등...)						잡곡밥 닭뿔국(15) 달걀어묵부침(1,5,6) 시금치나물(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카	잡곡밥 물만두국(5,6,10) 완자동그랑땡(1,5,6,10) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 양배추	
오후간식							모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	채소주먹밥(5) /보리차	
열량/단백질							635/25	684/23	
일자	5	6	7	삼삼 데이		8	9		
오전간식	대체휴일		콩나물채소죽(5)	배/치즈(2)		달걀당근죽(1)/오이	한글날		
점심			잡곡밥 버섯전골(5,6) 순살달걀밥(5,6,15) 오이부추무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 양상추	자장라이스(5,6,10) 무채국(5,6) 달걀후라이(1,5) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 생야채 고구마	잡곡밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9) 생야채 콜라비				
오후간식			잔치국수(5,6)		씨리얼(5,6)/우유(2)	치즈핫도그(1,2,5,6,10)			
열량/단백질			690/27		574/25	587/29			
일자	12	13	14	15		16			
오전간식	샤인머스켓	누룽지죽	방울토마토(12) /떠먹는요구르트(2)	닭살죽(15)/파프리카		미역죽			
점심	잡곡밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9) 생야채 토마토	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 두부김치볶음(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9) 생야채 오이	채소볶음밥(5) 우동국(5,6) 너비아니구이(5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9) 생야채 깍두기	잡곡밥 감자국(5,6) 순살동태전(1,5,6) 숙주나물 배추김치(9) 생야채 당근		잡곡밥 두부찌개(5) 돈사태찜(5,6,10) 깍두나물 배추김치(9) 생야채 상추			
오후간식	구운달걀(1) /마시는요구르트(2)	고구마맛탕(5)/우유(2)	치즈주먹밥(2)/주스	애플파이(1,2,5,6) /우유(2)		어묵탕(5,6)			
열량/단백질	593/27	691/17	694/21	639/23		607/29			
일자	19	20	21		22	23♥생일식단♥			
오전간식	단감	모듬채소죽	쇠고기죽(5,6,16)		연두부죽(5)	바나나			
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 배추김치(9) 생야채 파프리카	잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음(5,6) 깍두기(9) 생야채 비트	콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 인 바지락카레부침개 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침(1,5,6) 배추김치(9) 생야채 양상추		잡곡밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 김자반(5,6) 배추김치(9) 생야채 오이	잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 오리주물럭(5,6) 청경채무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 고구마			
오후간식	유부초밥(5,6)	찐고구마/요구르트(2)	찐빵(2,5,6)/우유(2)		식빵토스트(1,2,5,6) /우유(2)	케이크(1,2,5,6)/주스			
열량/단백질	600/21	623/21	693/26		597/27	592/17			
일자	26	27	28		30	30			
오전간식	토마토(12)	참깨죽/고구마스틱	사과		흰살생선채소죽	치즈고구마죽(2)			
점심	잡곡밥 갈비탕(5,6,16) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 배추김치(9) 생야채 깍두기	잡곡밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9) 생야채 당근	쇠고기무반(5,6,16) +양념장(5,6) 아욱국(5,6) 모듬채소전(1,5,6) 호박나물(5,6) 배추김치(9) 생야채 상추		잡곡밥 수제비국(6) 두부양념구이(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9) 생야채 콜라비	잡곡밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9) 생야채 양배추			
오후간식	호떡(5,6)/우유(2)	우동(5,6)	쌀과자(5,6)/우유(2)		약과(5,6)/매실차	팬케이크(1,2,5,6) /요구르트(2)			
열량/단백질	628/24	737/25	650/21		561/16	691/26			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲깻 ※ 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 고춧 가루		쇠고기 (한우,육우,젖소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미, 아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산 국내산

꿈쟁이 어린이집



10월 식단표 (시간연장형/만3~5세)

영양사 : 서지영

월		화		수		목		금	
일자						1		2	
저녁						잡곡밥 버섯맑은국 흰살생선전(1,5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)		잡곡밥 시금치된장국(5,6) 순살안동찜닭(5,6,15) 깻잎나물 배추김치(9)	
열량/단백질						340/16		338/17	
일자		5		6		7		8	
저녁		대체휴일		잡곡밥 애호박새우전국(9) 군만두(5,6,10) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 부추감자국 닭가슴살고구마볶음(5,6,15) 오이양파무침(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 달걀무채국(1,5,6) 순살고등어양념찜(5,6,7) 당근채나물 배추김치(9)	
열량/단백질				401/9		382/17		376/18	
일자		12		13		14		15	
저녁		잡곡밥 돈육김치찌개(5,6,9,10) 동태살강정(5,6,12) 상추무침(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 어묵국(5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 호박들깨나물(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 배추된장국(5,6) 찹쌀두부굴소스볶음 (5,6,18) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 채소짬뽕국(5,6) 돈육떡갈비구이(5,6,10) 참깨브로콜리무침(5,6) 깍두기(9)	
열량/단백질		341/16		394/21		419/13		406/19	
일자		19		20		21		22	
저녁		잡곡밥 우동장국(5,6) 두부카레구이(5,6) 깻잎양념찜(5,6) 배추김치(9)		잡곡밥 홍합살미역국(5,6,18) 파채돈육불고기(5,6,10) 무나물 배추김치(9)		잡곡밥 실파달걀국(1) 쇠고기잡채(5,6,16) 양배추볶음(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 미소된장국(5,6) 모듬해물찜(5,6,9,17,18) 연근무침(5,6) 배추김치(9)	
열량/단백질		364/12		362/15		421/15		358/17	
일자		26		27		28		29	
저녁		잡곡밥 쇠고기뭇국(16) 순살고등어구이(5,7) 오이당근무침 배추김치(9)		잡곡밥 순두부백탕(5) 참치채소전(5,6) 달걀스크램블(1,2,5) 배추김치(9)		잡곡밥 버섯샤브국(5,6) 돈육매실청불고기(5,6,10) 배추나물(5,6) 깍두기(9)		잡곡밥 호박양파국 쇠고기단호박찜(5,6,16) 가지볶음(5,6) 배추김치(9)	
열량/단백질		427/20		457/24		381/17		404/19	
알레르기 유발식품		①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲깻 ※ 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		쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기
				배추	고춧 가루				
		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산
		가공품							국내산

꿈쟁이 어린이집



10월 식단표 (시간연장형/만1~2세)

영양사 : 서지영

일자	월	화	수	목	금				
일자			1		2				
저녁				흰쌀밥 버섯맑은국 흰살생선전(1,5,6) 콩나물무침(5) 백김치	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 순살안동찜닭(5,6,15) 깻잎나물 백김치				
열량/단백질				222/10	221/11				
일자	5	6	7	8	9				
저녁	대체휴일	흰쌀밥 애호박새우젓국(9) 군만두(5,6,10) 파프리카무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 부추감자국 닭가슴살고구마볶음(5,6,15) 오이무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 달걀무침국(1,5,6) 순살고등어양념찜(5,6,7) 당근채나물 백김치	한글날				
열량/단백질		262/6	265/11	245/12					
일자	12	13	14	15	16				
저녁	흰쌀밥 돈육김치찌개(5,6,9,10) 동태살강정(5,6,12) 상추무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 어묵국(5,6) 쇠고기장조림(5,6,16) 호박들깨나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 배추된장국(5,6) 찹쌀두부굴소스볶음 (5,6,18) 시금치나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 채소짬뽕국(5,6) 돈육떡갈비구이(5,6,10) 참깨브로콜리무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 오징어묵국(17) 허브솔트닭스테이크(5,15) 숙주부추나물 백김치				
열량/단백질	222/10	257/13	273/8	265/12	266/12				
일자	19	20	21	22	23				
저녁	흰쌀밥 우동장국(5,6) 두부카레구이(5,6) 깻잎양념찜(5,6) 백김치	흰쌀밥 홍합살미역국(5,6,18) 돈육불고기(5,6,10) 무나물 백김치	흰쌀밥 실파달걀국(1) 쇠고기잡채(5,6,16) 양배추볶음(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 미소된장국(5,6) 모듬해물찜(5,6,9,17,18) 연근무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 버섯들깨탕 영양오리찜 청경채볶음(5,6) 깍두기(9)				
열량/단백질	238/8	222/10	274/9	233/11	231/11				
일자	26	27	28	29	30				
저녁	흰쌀밥 쇠고기뭇국(16) 순살고등어구이(5,7) 오이당근무침 백김치	흰쌀밥 순두부백탕(5) 참치채소전(5,6) 달걀스크램블(1,2,5) 백김치	흰쌀밥 버섯샤브국(5,6) 돈육매실청불고기(5,6,10) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 호박양파국 쇠고기단호박찜(5,6,16) 가지볶음(5,6) 백김치	흰쌀밥 콩나물국(5) 두부강정(5,6,12) 파프리카배무침 백김치				
열량/단백질	278/13	298/16	249/11	263/12	249/6				
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 ※ 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		쇠고기 (한우,육우,젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어, 고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸 미,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세)
			배추	고춧 가루					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산, 호주산	국내산	국내산	국내산	국내산, 원양어산
	가공품								국내산

꿈쟁이 어린이집