

결 재	담 당	원 장
	박순권	임종


서남어린이집

목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

10월 식단표

이유식 남남식단

결재	담당	원장
	박승원	정영

날짜				1(목)	2(금)	3(토)
초기				사과미음	사과미음	
중기				닭가슴살사과죽 ^⑤	두부가지죽 ^⑤	
후기				닭가슴살사과무른밥 ^⑤	두부가지무른밥 ^⑤	
열량				28/67/101	28/67/94	
단백질				1/3/5	1/2/3	
날짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
초기		시금치미음	시금치미음	시금치미음		
중기		동태살시금치죽	소고기콩나물죽 ^{⑤⑥}	달걀노른자청경채죽 ^①		
후기		동태살시금치무른밥	소고기콩나물무른밥 ^{⑤⑥}	달걀노른자청경채무른밥 ^①		
열량		27/64/104	27/76/133	27/85/127		
단백질		1/3/4	1/3/5	1/3/4		
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	바나나미음	바나나미음	양배추미음	양배추미음	양배추미음	
중기	대구살배추죽	닭가슴살고구마죽 ^⑤	두부양배추죽 ^⑤	동태살애호박죽	소고기미역죽 ^⑥	
후기	대구살배추무른밥	닭가슴살고구마무른밥 ^⑤	두부양배추무른밥 ^⑤	동태살애호박무른밥	소고기미역무른밥 ^⑥	
열량	30/70/92	30/77/116	27/64/96	27/59/91	27/84/109	
단백질	1/4/5	1/3/5	1/2/3	1/3/4	1/3/5	
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	감자미음	감자미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음	
중기	연두부시금치죽 ^⑤	대구살근대죽	닭가슴살브로콜리죽 ^⑤	두부당근죽 ^⑤	동태살오이죽	
후기	연두부시금치무른밥 ^⑤	대구살근대무른밥	닭가슴살브로콜리무른밥 ^⑤	두부당근무른밥 ^⑤	동태살오이무른밥	
열량	29/63/124	29/61/97	27/65/98	27/85/100	27/59/88	
단백질	1/2/4	1/3/6	1/4/5	1/2/3	1/3/4	
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	배미음	배미음	단호박미음	단호박미음	단호박미음	
중기	달걀노른자무른밥 ^①	연두부숙주죽 ^⑤	대구살단호박죽	닭가슴살버섯죽 ^⑤	두부양파죽 ^⑤	
후기	달걀노른자무른밥 ^①	연두부숙주무른밥 ^⑤	대구살단호박무른밥	닭가슴살버섯무른밥 ^⑤	두부양파무른밥 ^⑤	
열량	28/86/129	28/79/120	29/64/112	29/63/95	29/64/96	
단백질	1/3/4	1/2/3	1/3/5	1/4/5	1/2/3	

- 열량 및 단백질은 초기, 중기, 후기 순서로 기입되어 있습니다.
- 알레르기 반응을 보이는 영아에게는 해당 식품을 제한 해주세요.

원산지 표시	쌀			콩		배추김치		소고기		돼지고기	닭고기
	밥	죽	누룽지	두부류		배추	고춧가루	한우	육우		
	오리고기	수산물				식육·수산물 가공품		※ 알레르기 식품표시 : ①난류(가금류) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 (아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.) ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장			
		오징어	고등어	코다리	전복						

웅서남어린이집



목포시 어린이·사회복지급식관리지원센터

•주소:전남 목포시 신죽길 30번길 14-5

•전화:061-242-7942

•카페:<https://cafe.naver.com/seonam2003>