

# 10월 식단표-A

(0~2세 오 전 죽 형)

아기천사어린이집

작성자 : 전 은 미 영양사

| 첫<br>째<br>주      | 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                | ※ 알레르기 유발 식품 표시 ※                                                                                                            |                                                     |                                                              | 1(목)                                                  | 2(금)                                                                                |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                 | ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀,<br>⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아,<br>⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어,<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 |                                                     |                                                              | 참치양배추죽                                                | 닭살채소죽⑮                                                                              |
|                  | 점심                                                                                                                                                                                                                                                   | ★⑬아황산류는 표백제, 보조료, 산화방지제 목적으로 사용되는<br>식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.                                                           |                                                     |                                                              | 기장밥<br>맑은콩나물국⑤<br>소고기채소볶음⑤⑥⑬<br>파프리카무침⑤⑥<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>꽃게된장국⑤⑥⑧<br>생선까스⑤⑥⑩⑬<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                    |
|                  | 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                 | ☺ 몸에 좋은 10월 제철음식                                                                                                             |                                                     |                                                              | 찐감자/차                                                 | 🍎배/우유②                                                                              |
|                  | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                               | 사과, 배, 굴, 무, 고구마, 늙은호박,<br>굴, 게, 홍합, 전복, 고등어, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어                                                             |                                                     |                                                              | 393.4/18.5                                            | 413.5/15.9                                                                          |
| 둘<br>째<br>주      | 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                | 5(월)대체휴일                                                                                                                     | 6(화)채식의날                                            | 7(수)                                                         | 8(목)                                                  | 9(금)한글날                                                                             |
|                  | 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                 |                                             | 애호박표고버섯죽                                            | 바지락살죽⑩                                                       | 소고기연근죽⑬                                               |  |
|                  | 점심                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                              | 보리밥<br>연두부맑은국⑤<br>순살삼치구이⑤⑥<br>시금치나물⑤⑥<br>배추김치⑨      | 백미밥<br>소고기미역국⑤⑥⑬<br>달걀당근찜①<br>무나물⑤⑥<br>배추김치⑨                 | 현미참쌀밥<br>황태국⑤⑥<br>돈육간장불고기⑤⑥⑩<br>상추무침⑤⑥<br>깍두기⑨        |                                                                                     |
|                  | 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                              | 🍎굴 /우유②                                             | 🍎사과/우유②                                                      | 🍎바나나/우유②                                              |                                                                                     |
|                  | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              | 406.3/17.3                                          | 397.5/14.9                                                   | 406.9/16.2                                            |                                                                                     |
| 셋<br>째<br>주      | 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                | 12(월)                                                                                                                        | 13(화)                                               | 14(수)국없는날                                                    | 15(목)                                                 | 16(금)                                                                               |
|                  | 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                 | 잘게자른콩나물미역죽⑤                                                                                                                  | 누룽지죽                                                | 두부양파죽⑤                                                       | 참쌀닭살죽⑮                                                | 새우살채소죽⑨                                                                             |
|                  | 점심                                                                                                                                                                                                                                                   | 백미밥<br>순살감자탕⑤⑥⑩<br>어묵채소조림⑤⑥<br>파프리카볶음⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                             | 흑미밥<br>아욱된장국⑤⑥<br>닭살양배추볶음⑤⑥⑮<br>브로콜리무침<br>깍두기⑨      | 카레라이스⑤⑥⑩<br>송농<br>새우튀김①⑤⑥⑨<br>단무지무침⑬<br>배추김치⑨                | 기장밥<br>모듬버섯국⑤⑥<br>동그랑땡⑤⑥<br>고사리나물⑤⑥<br>깍두기⑨           | 백미밥<br>맑은육개장⑤⑥⑬<br>메추리알감자조림①⑤⑥<br>오이무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                   |
|                  | 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                 | 🍎굴/우유②                                                                                                                       | 찐고구마/우유②                                            | 🍎바나나                                                         | 파배가탕①②⑤⑥/우유②                                          | 🍎사과/우유②                                                                             |
|                  | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                               | 415.7/15.7                                                                                                                   | 419.3/14.1                                          | 403.9/16.1                                                   | 400.1/18.7                                            | 412.4/14.3                                                                          |
| 넷<br>째<br>주      | 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                | 19(월)                                                                                                                        | 20(화)                                               | 21(수)                                                        | 22(목)                                                 | 23(금)저당데이                                                                           |
|                  | 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                 | 소고기배추죽⑬                                                                                                                      | 전복채소죽⑩                                              | 단호박죽                                                         | 잔멸치죽                                                  | 토마토달걀죽①⑫                                                                            |
|                  | 점심                                                                                                                                                                                                                                                   | 백미밥<br>바지락살부추국⑩<br>훈제오리채소찜<br>연근조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                | 보리밥<br>사골곰국/소면⑬⑥⑥<br>두부새송이버섯조림⑤⑥<br>청경채나물⑤⑥<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>달걀팥국①<br>탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫<br>숙주나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨             | 현미참쌀밥<br>유부장국⑤⑥<br>소고기잡스테인크⑤⑥⑫⑬<br>양상추요거트샐러드②<br>깍두기⑨ | 백미밥<br>들기름미역국⑤⑥<br>저당고등어조림⑤⑥⑦<br>애호박나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                   |
|                  | 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                 | 🍎배                                                                                                                           | 카스테라①②⑥/우유②                                         | 🍎샤인머스캣/우유②                                                   | 구운달걀①/배즙                                              | 🍎바나나/우유②                                                                            |
|                  | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                               | 427.2/16.8                                                                                                                   | 440.1/17.5                                          | 423.4/18.9                                                   | 436.7/19.6                                            | 423.9/16.6                                                                          |
| 다<br>섯<br>째<br>주 | 일자/요일                                                                                                                                                                                                                                                | 26(월)                                                                                                                        | 27(화)                                               | 28(수)                                                        | 29(목)                                                 | 30(금)                                                                               |
|                  | 오전간식                                                                                                                                                                                                                                                 | 김가루현미죽                                                                                                                       | 게맛살파프리카죽<br>①⑤⑥⑧                                    | 들깨버섯죽                                                        | 누룽지죽                                                  | 무채소죽                                                                                |
|                  | 점심                                                                                                                                                                                                                                                   | 백미밥<br>소고기대파국⑤⑥⑬<br>치즈달걀말이①②⑤<br>오이나물⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                             | 흑미밥<br>닭살묵국⑤⑥⑮<br>브로콜리새우전①⑤⑨<br>양배추나물⑤⑥<br>깍두기⑨     | 채소다진돈육비빔밥⑤⑥<br>⑩/양념장⑤⑥<br>미소장국⑤⑥<br>잔멸치조림⑤⑥<br>요구르트②<br>깍두기⑨ | 기장밥<br>순두부팽이버섯국⑤<br>잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦<br>김자반⑤<br>배추김치⑨     | 백미밥<br>어묵국⑤⑥<br>순살닭갈비⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                        |
|                  | 오후간식                                                                                                                                                                                                                                                 | 🍎사과/우유②                                                                                                                      | 고구마샐러드①⑤/차                                          | 🍎굴/우유②                                                       | 토마토스파게티<br>①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯                                  | 🍎단감/우유②                                                                             |
|                  | 열량/단백질                                                                                                                                                                                                                                               | 406.4/17                                                                                                                     | 405.1/15.5                                          | 420.9/18.5                                                   | 412.4/22.4                                            | 431.9/15.8                                                                          |
| 공<br>지<br>사<br>항 | ◆ 매끄럽고 둥글둥글한 음식(예: 방울토마토, 메추리알 등), 딱딱한 음식(견과류 등) 제공 시 원형의 형태로 제공하지 않고 잘라서 제공해주세요.                                                                                                                                                                    |                                                                                                                              |                                                     |                                                              |                                                       |                                                                                     |
|                  | ◆ 점심 및 2회 간식 식단은 0~2세 하루 영양섭취량 900kcal의 약45%(390~440kcal)를 충족시킬 수 있도록 작성되었습니다.                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |                                                     |                                                              |                                                       |                                                                                     |
|                  | ◆ 김치 메뉴는 모든 종류의 김치류로 대체하여 제공할 수 있습니다. (배추김치, 깍두기, 백김치, 나박김치, 오이소박이 등)                                                                                                                                                                                |                                                                                                                              |                                                     |                                                              |                                                       |                                                                                     |
|                  | ◆ 보라색 메뉴는 10월 신규 레시피가 제공되는 메뉴입니다. 참고하여 조리하실 것을 권장드립니다.                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                              |                                                     |                                                              |                                                       |                                                                                     |
|                  | ◆ 불가피하게 식단을 변경해야 하는 경우에는 식단감수요청서를 작성하여 센터로 발송 바랍니다. 자세한 내용은 식단기준안을 참고 바랍니다.<br>※ (위 식단은 순천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)<br>◆ 순천시에서는 어린이들의 건강한 신체발달 도모 및 친환경 생산농가의 안정적인 판로 확보를 위해 식자재를 친환경 농산물로 구입가능토록 지원하고 있습니다. |                                                                                                                              |                                                     |                                                              |                                                       |                                                                                     |

| 원산지 표시                | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 콩<br>(두부,콩국수,콩비지) | 배추김치 |      | 소고기<br>(한우,육우,젖소) | 돼지고기 | 닭고기                   | 오리고기 | 수산물        |     |     |     |         |
|-----------------------|----------------|-------------------|------|------|-------------------|------|-----------------------|------|------------|-----|-----|-----|---------|
|                       |                |                   | 배추   | 고춧가루 |                   |      |                       |      | 코다리·동태(명태) | 오징어 | 전복  | 고등어 | 다랑어(참치) |
|                       | 국내산            | 국내산               | 국내산  | 국내산  | 국내산               | 국내산  | 국내산                   | 국내산  | 러시아산       | 국내산 | 국내산 | 국내산 | 원양산     |
|                       | 식육 · 어육 가공품    |                   |      |      |                   |      |                       |      |            |     |     |     |         |
|                       | 너비아니           |                   | 훈제오리 |      |                   | 탕수육  |                       | 떡갈비  |            | 어묵  |     |     |         |
| 돼지고기: 국내산<br>소고기: 국내산 |                | 오리고기: 국내산         |      |      | 돼지고기: 국내산         |      | 돼지고기: 국내산<br>소고기: 국내산 |      | 연육일경우제외    |     |     |     |         |