



순천시

어린이·사회복지급식관리지원센터

Children and Social Welfare Meal Management Support Center

10월 식단표-A

(0~2세 오 전 죽 형)



공립 서울에 사관중 나누는 행복한 어린이집

공립 신매곡 어린이집

작성자: 전 은 미 영양사

첫 째 주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※			1(목)	2(금)	3(토)		
	오전간식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ★⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			참치양배추죽	닭살채소죽⑮			
	점심				기장밥 맑은콩나물국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑬ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식				☺ 몸에 좋은 10월 제철음식			찐감자/차	🍌바나나/우유②
	열량/단백질				사과, 배, 굴, 무, 고구마, 늪은호박, 굴, 게, 홍합, 전복, 고등어, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어			393.4/18.5	413.5/15.9
둘 째 주	일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)채식의날	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)		
	오전간식		애호박표고버섯죽	바지락살죽⑩	소고기연근죽⑬		늪은호박죽		
	점심		보리밥 연두부맑은국⑤ 순살삼치구이⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미참살밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨		오므라이스①⑤⑩⑬ 새우살뚝국⑨ 채소튀김⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식		🍊굴/우유②	🍇사잇머스켓/우유②	🍌바나나/우유②		쌀과자⑤⑥/두유⑤		
	열량/단백질		406.3/17.3	397.5/14.9	406.9/16.2		429.8/14.5		
셋 째 주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)국없는날	15(목)	16(금)	17(토)		
	오전간식	잘게자른콩나물미역죽⑤	누룽지죽	두부양파죽⑤	참살닭살죽⑮	새우살채소죽⑨	치즈당근죽②		
	점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 아욱된장국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송어 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑬ 메추리알감자조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	목살채소볶음밥⑤⑥⑩ 실파장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨		
	오후간식	🍏메론/우유②	찐고구마/우유②	🍏사과	🍌파배기떡①②⑤⑥/우유②	🍎방울토마토⑫/우유②	바나나우유②		
	열량/단백질	415.7/15.7	419.3/14.1	403.9/16.1	400.1/18.7	412.4/14.3	398.1/14		
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)저당데이	24(토)		
	오전간식	소고기배추죽⑬	전복채소죽⑩	단호박죽	잔멸치죽	토마토달걀죽①⑫	감자채소죽		
	점심	백미밥 바지락살부추국⑩ 훈제오리채소찜 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 사골곰국/소면⑬⑥ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀찜국① 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미참살밥 유부장국⑤⑥ 소고기잡스태이크⑤⑥⑫⑬ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은김치국⑨ 돈육불고기⑤⑥⑩ 치커리사과샐러드 깍두기⑨		
	오후간식	🍊굴	카스테라①②⑥/우유②	🍇사잇머스켓/우유②	구운달걀①/배즙	🍌바나나/우유②	검은콩두유⑤		
	열량/단백질	427.2/16.8	440.1/17.5	423.4/18.9	436.7/19.6	423.9/16.6	410.2/15.4		
다 섯 째 주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)		
	오전간식	김가루현미죽	게맛살파프리카죽 ①⑤⑥⑧	들깨버섯죽	누룽지죽	무채소죽	시금치죽		
	점심	백미밥 소고기대파국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭살뚝국⑤⑥⑮ 브로콜리새우전①⑤⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소다진돈육비빔밥 ⑤⑥⑩/양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨	기장밥 순두부팽이버섯국⑤ 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑦ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미니쌀국수⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	🍏사과/우유②	고구마샐러드①⑤/차	🍌배/우유②	토마토스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯	🍌바나나/우유②	🍊굴/우유②		
	열량/단백질	406.4/17	405.1/15.5	420.9/18.5	412.4/22.4	431.9/15.8	411.2/12.1		

원산지표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우,육우,젓소)	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				
			배추	고춧가루					코다리·동태(명태)	오징어	전복	고등어	다랑어(참치)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	국산	원양산
	식육 · 어육 가공품												
	너비아니			훈제오리		탕수육			떡갈비		어묵		
돼지고기:국내산 소고기:국내산			오리고기:국내산		돼지고기:국내산			돼지고기:국내산 소고기:국내산		연육일경우제외			

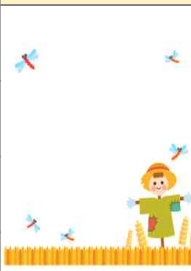
공립 신매곡어린이집



10월 식단표

(이유식 후기)

작성자: 엄민지 영양사

첫째주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※			1(목)	2(금)	4(토)
	오전간식	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣 ★⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			참치양배추죽	닭살채소죽⑮	
	점심				소고기파프리카무른밥⑮	게살버섯무른밥⑧	
	오후간식				으깬찐감자/차	잘게자른바나나	
	열량/단백질	☺ 몸에 좋은 10월 제철음식 사과, 배, 굴, 무, 고구마, 늪은호박, 굴, 게, 홍합, 전복, 고등어, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어			284.3/11.5	256.3/8.4	
둘째주	일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)채식의날	7(수)	8(목)	9(금)한글날	10(토)
	오전간식		애호박표고버섯죽	잘게자른부추바지락죽⑩	소고기무죽⑮		늪은호박죽
	점심		연두부시금치무른밥⑤	소고기잡채무른밥①⑤⑥⑮	황태무른밥		새우살무른밥⑨
	오후간식		잘게자른굴	잘게자른사잇머스켓	잘게자른바나나		아기두유⑤
	열량/단백질		277.6/6	287.6/8	274.7/12.9		279.3/9.4
셋째주	일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)국없는날	15(목)	16(금)	17(토)
	오전간식	잘게자른콩나물미역죽⑤	누룽지죽	연두부양파죽⑤	잡쌀닭살죽⑮	새우살채소죽⑨	치즈당근죽②
	점심	돈육감자무른밥⑩	닭살아욱무른밥⑮	삼색채소무른밥	달걀노른자버섯무른밥①	소고기오이무른밥⑮	돈육애호박무른밥⑩
	오후간식	잘게자른메론	아기치즈②	잘게자른사과	잘게자른온국수⑤⑥	잘게자른방울토마토⑫	스크램블에그①⑤
	열량/단백질	289.5/7.2	259.8/10.9	293/5.7	299.2/10.7	283/8.8	276.9/11.8
넷째주	일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)저당데이	24(토)
	오전간식	소고기배추죽⑮	전복채소죽⑩	단호박죽	게맛살채소죽①⑤⑥⑧	토마토달걀죽①⑫	감자채소죽
	점심	바지락살연근무른밥⑩	소고기청경채무른밥⑮	돈육숙주무른밥⑤⑥⑩	두부양상추무른밥⑤	순살가자미미역무른밥	당근사과무른밥
	오후간식	잘게자른굴	으깬구운달걀①/차	잘게자른사잇머스켓	그릭요거트②	잘게자른바나나	아기두유⑤
	열량/단백질	268.1/7.4	273.9/14.9	264.5/6.1	243.8/7.8	245.3/8.4	238.1/5.8
다섯째주	일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	오전간식	들깨버섯죽	잔멸치죽	소고기브로콜리죽⑮	누룽지죽	두부김가루죽⑤	시금치죽
	점심	소고기치즈무른밥②⑮	닭살양배추무른밥⑮	돈육실파무른밥⑤⑥⑩	다진오징어당근무른밥⑦	닭살콩나물무른밥⑤⑮	소고기느타리버섯무른밥⑮
	오후간식	잘게자른사과	으깬찐고구마/차	잘게자른배	아기쌀과자⑤⑥	잘게자른바나나	잘게자른굴
	열량/단백질	252.6/6.9	292/11.5	259.4/7.3	268.8/6.8	240.2/10.6	265/6.8

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부,콩국수,콩비지)	배추김치		소고기 (한우,육우,젖소)	돼지고기	닭고기	수산물			
			배추	고춧가루				코다리·동태(명태)	오징어	전복	다랑어(참치)
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	러시아산	국산	국산	원양산