



10월 식단표

(0~2세 오 전 죽 형)

작성자: 전 은 미 영양사

첫 째 주	일자/요일	※ 알레르기 유발 식품 표시 ※			1(목)	2(금) 광양예코파크 가을 나들이
	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	요플레②
	점심				기장밥 맑은콩나물국⑤ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 꽃게된장국⑤⑥⑧ 너비아니구이⑤⑥⑩⑰ 새송이버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨
	오후간식				⑳ 몸에 좋은 10월 계절음식	
	열량/단백질	사과, 배, 굴, 무, 고구마, 늙은호박, 굴, 게, 홍합, 전복, 고등어, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어			393.4/18.5	400.9/16.5
둘 째 주	일자/요일	5(월)대체휴일	6(화)채식의날 2세 원아만영아들이	7(수)	8(목) 1세 부모와 함께하는 습자지 놀이	9(금)한글날
	오전간식		애호박표고버섯죽	바지락살죽⑩	소고기연근죽⑩	
	점심		보리밥 연두부맑은국⑤ 순살삼치조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 달걀당근찜① 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	현미참살밥 황태국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	
	오후간식		사인머스켓/우유②	사과/우유②	바나나/우유②	
	열량/단백질		411.1/18.7	397.5/14.9	406.9/16.2	
셋 째 주	일자/요일	12(월)	13(화) 2세 원아만영아들이 생일잔치	14(수)국없는날	15(목)	16(금) 지진대피훈련
	오전간식	잘게자른콩나물미역죽⑤	누룽지죽	두부양파죽⑤	잡쌀닭살죽⑮	새우살채소죽⑨
	점심	백미밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 어묵채소조림⑤⑥ 파프리카볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 치킨너겟①⑤⑥⑮ 브로콜리무침 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 송능 새우튀김①⑤⑥⑨ 단무지무침⑬ 배추김치⑨	기장밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살코다리강정⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 메추리알감자조림①⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배/우유②	마들렌①②⑤⑥/두부과자 ①⑤⑥/바나나/사인머스켓/ 요구르트②	굴	파배기뽕①②⑤⑥/우유②	사과/우유②
	열량/단백질	415.7/15.7	499.3/15.2	403.9/16.1	400.1/18.7	412.4/14.3
넷 째 주	일자/요일	19(월)	20(화) 2세 원아만영아들이	21(수)	22(목)	23(금)저당데이 1,2세 교통공원견학
	오전간식	소고기배추죽⑩	전복채소죽⑩	단호박죽	잔멸치죽	토마토달걀죽①②
	점심	백미밥 바지락살부추국⑩ 훈제오리채소찜 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	보리밥 사골곰국/소면⑥⑥ 두부새송이버섯조림⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 달걀팥국① 탕수육/소스①⑤⑥⑩⑫ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	현미참살밥 유부장국⑤⑥ 소고기잡스테이크⑤⑥⑫⑰ 양상추요거트샐러드② 깍두기⑨	백미밥 들기름미역국⑤⑥ 저당고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배	카스테라①②⑥/우유②	바나나/우유②	구운달걀①/배즙	굴/우유②
	열량/단백질	427.2/16.8	440.1/17.5	423.4/18.9	436.7/19.6	423.9/16.6
다 섯 째 주	일자/요일	26(월) 동물체험	27(화) 2세 원아만영아들이	28(수)	29(목)2세 독서골든벨	30(금)
	오전간식	김가루현미죽	게맛살파프리카죽 ①⑤⑥⑧	들깨버섯죽	누룽지죽	무채소죽
	점심	백미밥 소고기대파국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 닭살묵국⑤⑥⑮ 브로콜리새우전①⑤⑨ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	채소다진돈육비빔밥⑤⑥ ⑩/양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 요구르트② 깍두기⑨	기장밥 순두부팽이버섯국⑤ 잘게자른오징어볶음⑤⑥⑰ 김자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	사과/우유②	고구마샐러드①⑤/차	배/우유②	토마토스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	굴/우유②
	열량/단백질	406.4/17	405.1/15.5	420.9/18.5	412.4/22.4	431.9/15.8
공 지 사 항	◆ 맵고 짭짤하고 동물고기(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. ※ (위 식단은 순천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공하는 식단으로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.) ◆ 순천시에서는 어린이들의 건강한 신체발달 도모 및 친환경 생산농가의 안정적인 판로 확보를 위해 식자재를 친환경 농축산물로 구입가능토록 지원하고 있습니다.					

- ◆ 매끄럽고 동글동글한 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.
※ (위 식단은 순천시어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단으로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)
◆ 순천시에서는 어린이들의 건강한 신체발달 도모 및 친환경 생산농가의 안정적인 판로 확보를 위해 식자재를 친환경 농축산물로 구입가능토록 지원하고 있습니다.

원산지 표시	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)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산	국내산	원양산
	식육 · 어육 가공품												
	너비아니		훈제오리			탕수육		멸갈비			어묵		
돼지고기: 국내산 소고기: 국내산		오리고기: 국내산			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산			연육일경우제외			