

10월 식단표 (만 1~2세/ 표준형)

대동어린이집
영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

<<<< 안내 사항 >>>>

- ☺ 만 1~2세 영양섭취 기준: 900 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%
☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 절기메뉴(★), ☺ 푸드브릿지(미역) ☺ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 제품 우선 사용

일자/요일				1(목)	2(금)
오전간식	☺ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.			사과/견과류⑭	누룽지
점심	난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 계(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)			백미밥 황태무국⑤⑥ 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 달걀채소찜①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 어묵감자국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				편빵⑤/우유②	바나나/우유②
열량/단백질				424.1/18.9	423.9/14.7
일자/요일	5(월)	6(화) 저염데이	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		요거트②/블루베리	미역잔멸치죽⑤⑥	사과/우유②	
점심	대체 휴일	백미밥 ▼물만둣국①⑤⑥⑩⑫⑮ 소고기장조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대두부된장국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	순한김치콩나물국⑤⑨ 순살돈가스/소스①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		밤식빵①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/치즈②	유부주먹밥⑤⑨/요구르트②	
열량/단백질		424.6/13.8	428.6/22.7	421.1/13.6	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	요거트②/오이스틱	씨리얼/우유②	누룽지	배/치즈②	
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은애호박두부국⑤⑥ 소시지케첩조림⑤⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥 ⑤⑥⑫ 순두부미소장국⑤⑥ 새우튀김/소스①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 순한두부청국장⑤⑨⑫ 어묵채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	가을 소풍
오후간식	편고구마/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	편계란①/요구르트②	김주먹밥⑤⑩⑫⑮/매실차	
열량/단백질	429.8/14.2	421.5/17.6	426.7/13.3	424.4/13.2	422/17.1
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 절기음식의 날
오전간식	요거트②/견과류	방울토마토⑫/우유②	누룽지	바나나/	흑미죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑫ 두부참쌀구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 생대패삼겹살구이⑩ 사과오이무침 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑫ 맑은콩나물국⑤⑥ 군만두/양념장⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무들깨나물 ⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살부추국⑨ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	후리카게주먹밥⑤⑥/통글레차	편단호박/우유②	고로케①⑤⑥/사과	떡구이/★배숙
열량/단백질	427.9/15.6	413.8/17.3	420/17.2	421.2/13.2	427.4/11.9
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	요거트②/당근스틱	삶은달걀①/요구르트②	전복죽⑮	단감/치즈②	영양당죽⑮
점심	잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑫ 너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 열갈이된장국⑤⑥ ▼토마토소스닭볶음 ⑤⑥⑫⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯두부국⑤⑥ 생삼겹구이⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박찌개 소고기당근볶음⑤⑥⑫ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	비빔국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/굴	크림스프②⑥/모닝빵①②⑤⑥	과배기①②⑥/우유②
열량/단백질	429/15.6	420.3/21.1	420/16.8	428.1/16.4	425.3/19.2

원 산 지 표 시	쌀 (흑미 찰쌀 현미 전쌀)			콩		농산물/김치류			육가공품		수산물/가공품	
	밥	죽	누룽지	유부	두부	배추	고춧가루	열갈이	소시지	돈육/국내	새우살	새우/중국
	국내	국내	국내	중국,인도	국내, 중국	국내	국내	국내	치킨텐더	계육/국내	새우튀김	새우/중국
	소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물		너비아니	돈육,육우/국내	어묵	연육/베트남
	죽용	국거리용	볶음용						오징어	고등어	삼치	
	국내한우	국내한우	국내한우	국내	국내	국내	원양	국내, 노르웨이	국내	돈가스	돈육/국내	참치
※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다. ※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀												

10월 식단표 (만 3~5세/ 표준형)

대동어린이집

영양사 : 함평군 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

<<<< 안내 사항 >>>>

☺ 만 3~5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

☺ 저염·저당데이(▼), ☺ 절기메뉴(★), ☺ 푸드브릿지(미역) ☺ 식단 제공 시 “어린이 기호식품 품질인증” 제품 우선 사용

일자/요일	☺ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.			1(목)	2(금)
오전간식				사과/견과류⑭	누룽지
점심	난류(1) 우유(2) 메밀(3) 땅콩(4) 대두(5) 밀(6) 고등어(7) 계(8) 새우(9) 돼지고기(10) 복숭아(11) 토마토(12) 아황산염(13) 호두(14) 닭고기(15) 소고기(16) 오징어(17) 조개류-굴, 전복, 홍합 포함(18) 잣(19) ★(13)아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)			백미밥 황태무국⑤⑥ 토마토스파게티⑤⑥⑩⑫ 채소달걀찜①⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 어묵감자국⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 청포묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식				찐빵⑤우유②	바나나/우유②
열량/단백질				661.7/26.5	668.8/21.1
일자/요일	5(월)	6(화) 저염데이	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식		바나나/우유②	미역잔멸치죽⑤⑥	사과/우유②	
점심	대체 휴일	백미밥 ▼물만두국①⑤⑥⑩⑫⑬ 소고기장조림⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 근대된장국⑤⑥ 짜장닭볶음⑤⑥⑩⑫ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순한김치콩나물국⑤⑨ 순살돈가스/소스①⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	한글날
오후간식		밤식빵①②⑤⑥/우유②	방울토마토⑫/치즈②	유부주먹밥⑤⑨/요구르트②	
열량/단백질		663.3/24.5	663.9/29.4	666.4/22.2	
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	요거트②/오이스틱	씨리얼/우유②	누룽지	배/치즈②	
점심	잡곡밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은애호박두부국⑤⑥ 소시지케첩조림⑤⑩⑫ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭가슴살미역볶음밥⑤⑥⑬ 순두부미소장국⑤⑥ 새우튀김/소스①⑤⑥⑨ 배추김치⑨	백미밥 순한두부청국장⑤⑨⑬ 어묵채소볶음⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	가을 소풍
오후간식	찐고구마/우유②	머핀①②⑤⑥/우유②	찐계란①/요구르트②	김주먹밥⑤⑩⑬⑮/매실차	
열량/단백질	664/21.7	664.7/27.5	671.9/21	668/21.1	
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 절기음식의 날
오전간식	요거트②/견과류	방울토마토⑫/우유②	누룽지	바나나/	흑미죽
점심	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부참쌀구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 우동국⑤⑥ 생대패삼겹살구이⑩ 사과오이무침 배추김치⑨	소고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 맑은콩나물국⑤⑥ 군만두/양념장⑤⑥⑩ 배추김치⑨	잡곡밥 감자된장국⑤⑥ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 무들깨나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 새우살부추국⑨ 메추리알케첩볶음①⑤⑥⑫ 청포묵김무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	단팥빵①②⑥/우유②	후리카게주먹밥⑤⑥/동글레차	찐단호박/우유②	고로케①⑤⑥/사과	떡구이/★배숙
열량/단백질	669.4/23.7	665.7/27.1	665.9/27.2	671.8/20.7	661/21.7
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수) 저당데이	29(목)	30(금)
오전간식	요거트②/당근스틱	삶은달걀①/요구르트②	전복죽⑩	단감/치즈②	영양달걀⑬
점심	잡곡밥 순한육개장⑤⑥⑬ 수제너비아니구이⑤⑥⑩⑫ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 순살삼치구이⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ ▼토마토소스닭볶음⑤⑥⑫⑮ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 모듬버섯두부국⑤⑥ 생삼겹구이⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 애호박지개 소고기당근볶음⑤⑥⑬ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	사과/우유②	비빔국수⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥/굴	크림스프②⑥/모닝빵①②⑤⑥	파배기①②⑥/우유②
열량/단백질	665/24.3	664.6/27.6	668.3/26.8	666.8/25.2	662.7/28.8

원산지표시	쌀 (흑미, 찰쌀, 한미, 잔쌀)			콩			농산물/김치류			육가공품		수산물/가공품	
	밥	죽	누룽지	유부	두부	배추	고춧가루	얼갈이	소시지	돈육/국내	새우살	새우/중국	
	국내	국내	국내	중국,인도	국내,중국	국내	국내	국내	치킨텐더	계육/국내	새우튀김	새우/중국	
	소고기 (품종 : 한우, 육우, 젖소)			돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물			너비아니	돈육,우육/국내	어묵	연육/베트남
	죽용	국거리용	볶음용				오징어	고등어	삼치				
시	국내한우	국내한우	국내한우	국내	국내	국내	원양	국내, 노르웨이	국내	돈가스	돈육/국내	참치	다랑어/원양

※ 소고기 : 식육의 품종을 한우, 젖소, 육우로 구분하여 표시하고, 국내산의 경우 “국산”이나 “국내산”으로 표시한다.
※ 수산물 : 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 낙지, 명태/코다리/동태, 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 주꾸미, 다랑어, 아귀