

10월 식 단 표

일일1,000Kcal(만0~2세)

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1	2
점심	▲ 단채급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당 식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다.			소고기채소죽⑤⑬	두부김치죽⑤⑨
열량/단백질				녹두밥	흑미밥
오후간식				맑은콩나물국⑤	아욱된장국⑤⑥
				돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩	고구마닭갈비⑤⑥⑬
				온두부찜⑤/양념장⑤⑥	새우살무나물⑤⑥⑨
				백김치⑨	배추김치⑨
				413/12	320/15
				뿌리채소섞음밥⑤⑥/흰우유②	바나나/저당떡볶이는요플레②
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심		현미누룽지죽	흰살생선죽	단호박죽	
열량/단백질		토마토참쌀밥⑫	카레라이스덮밥⑤⑩⑬	현미잡쌀밥	
오후간식		호박된장국⑤⑥	맑은미역국⑤	들깨버섯국⑤	
		코다리살조림⑤	크렌베리멸치볶음⑤⑥	안동찜닭⑤⑥⑬	
		당근숙주나물무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	청포묵김무침⑤	
		열무김치⑥⑨	백김치⑨	배추김치⑨	
		306/7	368/8	310/9	
		잔치국수⑤⑥/저염치즈②	보리떡⑤/흰우유②	사과/흰우유②	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	대게살채소죽⑤⑧	고구마타락죽②	표고버섯들깨죽⑤	녹두닭죽⑤⑬	참깨콩나물죽⑤
열량/단백질	현미밥	기장밥	녹두밥	차조밥	수수밥
오후간식	백김치콩비지국⑤⑥⑨	청국장찌개⑤⑥	도토리묵온국⑤⑥	두부미역국⑤	배추된장국⑤⑥
	소고기감자조림⑤⑥⑬	삼치살구이⑤⑥	닭살유자청조림⑤⑥⑬	혈령이수육⑤⑩	훈제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①⑤⑥
	대파양배추나물⑤	가지양파볶음⑤⑥/구운김	비타민나물⑤	만다린(귤)샐러드①②⑤	참나물무침⑤
	배추김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨
	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
	단호박찜/흰우유②	소고기채소볶음밥⑤⑧/흰우유②	구운감자/저당마시는요플레②	닭가슴살샐러드⑤⑥⑬/흰우유②	포도/흰우유②
오전간식	19	20	21	22	23
점심	브로콜리죽	새우살채소죽⑤⑨	아욱토장죽⑤⑥	대구살채소죽⑤⑥	저염치즈감자타락죽②⑤
열량/단백질	차조밥	강황참쌀밥	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭	흑미밥	보리밥
오후간식	미역미소국⑤⑥	감자국⑤	다시마무채국⑤	맑은열갈이버섯국⑤	아욱된장국⑤⑥
	소불고기⑤⑥⑬	임연수구이⑤	들기름두부부침⑤⑥	쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩	오리불고기⑤⑥
	단감무침⑤	참나물무침⑤/구운김	오이양파무침⑤⑥	채소도토리묵무침⑤⑥	비타민나물무침⑤⑥
	배추김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	백김치⑨	배추김치⑨
	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
	김가루채소볶음밥⑤/흰우유②	토마토스파게티⑤⑥⑬⑭/흰우유②	김치볶음밥⑤⑥⑨/무가당두유⑤	물만두국⑤⑥⑬/스트링치즈②	쌀카스테라①②⑤⑥/흰우유②
오전간식	26	27	28	29	30
점심	누룽지죽	영양닭죽⑬	연두부채소죽⑤	전복죽⑤⑩	단호박죽
열량/단백질	기장밥	대두콩밥 ⑤	간소고기곤드레밥⑤⑬	수수밥	발아현미밥
오후간식	복어채콩나물국⑤⑨	들깨미역국⑤	두부미소국⑤⑥	동태채소국⑤	도라지닭곰탕⑤⑬
	함박스테이크⑤⑥⑩⑬	고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑬⑭	로메인유자청샐러드⑤⑥	돈육채피망볶음⑤⑥⑩	두부간장조림⑤⑥
	마카로니채소샐러드⑤⑥	취나물볶음⑤	단호박범벅①⑤⑥	연두부찜⑤⑥/소스⑤⑥	브로콜리사과무침⑤
	백김치⑨	백김치⑨	깍두기⑨	배추김치⑨	백김치⑨
	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
	부추전⑤⑥/흰우유②	치즈샌드위치①②⑤⑥/흰우유②	찜감자/흰우유②	유부우동⑤⑥⑩/저염치즈②	단감/스트링치즈②

* 현대제철&IMC어린이집에서는 " 소고기 - 국내산한우, 돼지고기 - 국내산, 닭고기 - 국내산, 오리고기 - 국내산, 쌀(참쌀, 찰쌀, 밥, 누룽지, 죽 포함)-국내산" 만을 이용합니다.

* 원산지 : 소고기:국내산-한우, 돼지고기: 국내산, 닭고기:국내산,오리고기-국내산,쌀(참쌀,찰쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산 ,배추김치 : 배추 -국내산,고춧가루-국내산, 열갈이겉절이 : 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이 : 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산,두부,콩비지,콩국수-국내산 , 참조기:국내산,낙지:중국/베트남, 명태:러시아산, 갈치:국내산, 오징어:국내산,꽃게:국내산, 진미채:페루산/국내산, 코다리 : 러시아산, 아귀살 : 국내산, 돈까스 : 돈육(국내산), 생선까스 : 명태(러시아산), 동그랑땡 : 돈육(국내산), 햄/소세지 : 돈육(국내산), 치킨커틀릿: 닭(국내산), 찌꾸미: (태국/인도네시아산)

* 떡 : 여송떡집 빵 : 행복제빵소, 파리바게뜨
* 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.
* 작성자 : 영양사 최선경

알레르기 유발식품

- ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두
⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육
⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기
⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 찹