

26년 10월 식단

(만 0-2세 및 3-5세)

(만 0-2세는 백김치 제공, 만3-5세에 비해 크기가 작고, 싱겁게 조리한 음식을 제공합니다.)

작성자 : 손정은 영양사

날짜		1 (목)			2 (금)	
내용		만두국(2,5,6,10,15,16,18) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)			소고기청경채죽(16) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	
점심		찰현미밥 소고기양배추국(5,6,16) 가지미구이*유자소스(5,6) 숙갓두부무침(5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 바나나			참쌀밥 건새우묵국(5,6,9) 닭아채볶음(5,6,15) 쿠스쿠스샐러드(5,6,12) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 메론	
오후간식		채소비빔국수(5,6)			단호박쥬*메이플시럽(영아제외) 우유(2)	
석간식		가지피자 (2,5,6,12,15,16,18) 통글레차			돈육숙주덮밥(5,6,10)	
열량/단백질 (kcal/g)		701 / 34			655 / 31	
날짜		5 (월)			6 (화)	
내용		개천절 대체휴일			5 (월)	
점심		개천절			개천절 대체휴일	
오후간식		바나나헛케이크(1,2,5,6) 우유(2)			채소비빔국수(5,6)	
석간식		오리고기채소볶음밥(5,6) 보리차			돈육숙주덮밥(5,6,10)	
열량/단백질 (kcal/g)		818 / 34			655 / 31	
날짜		12 (월)			13 (화)	
내용		흰살생선채소죽 깍두기(5,6,9)/백김치(9)			사과 스트림치즈(2)	
점심		참쌀밥 들깨우재국(5,6) 돈육살곤약조림(5,6,10) 콩나물무침(5) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 포도			감자치즈죽(2) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 차조밥 홍합탕(5,6,18) 제육볶음(5,6,10) 양배추쌈*저염쌈장(5) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 파인애플	
오후간식		바나나헛케이크(1,2,5,6) 우유(2)			치킨샐러드(2,5,6,9,15,16,17) 매실차	
석간식		오리고기채소볶음밥(5,6) 보리차			계란우유덮밥(5,6,16)	
열량/단백질 (kcal/g)		818 / 34			656 / 28	
날짜		19 (월)			20 (화)	
내용		닭녹두죽(5,6,15) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)			양송이누룽지죽 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	
점심		기장밥 두부호박새우젓국(5,6,9) 돈육불고기(5,6,10) 상추쌈*쌈장(5) 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 배			찰현미밥 느타리된장국(5,6) 안동찜닭(5,6,15) 미역줄기볶음(5,6) 알타리김치(5,9)/백김치(9) 토마토(12)	
오후간식		햄치즈샌드위치(1,2,5,6,10,16) 우유(2)			버섯크림소스푸시리(2,5,6,10) 무청가주스	
석간식		소고기숙주덮밥(5,6,16) 보리차			오꼬노미야끼(1,5,6,10,18) 결명자차	
열량/단백질 (kcal/g)		643 / 33			751 / 26	
날짜		26 (월)			27 (화)	
내용		소고기채소죽(16) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)			배 우유미소가루(2,5,6)	
점심		차수수밥 오징어묵국(5,6,17) 오리고기갯잎볶음(5,6) 무쌈채부추침(5,6) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 메론			흑미밥 닭곰탕(5,6,15) 동태살우조림(5,6) 다시마튀김 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 토마토(12)	
오후간식		메추리알곰살러드(1,2,5,6,12) 우유(2)			계란칼국수(5,6) 김가루	
석간식		돼지국밥(5,6,10)			두부라구크로켓(2,5,6,12) 통글레차	
열량/단백질 (kcal/g)		694 / 38			633 / 37	
날짜		23 (금)			24 (토)	
내용		단호박죽 깍두기(5,6,9)/백김치(9)			애호박수제비(5,6) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	
점심		강황참쌀밥 팽이버섯된장국(5,6) 수제돈까스(1,2,5,6,10,12,16) 양배추라페 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 메론			기장밥 콩나물국(5,6) 주꾸미볶음(5,6) 열대과일샐러드 백김치(9) 포도	
오후간식		찐고구마 우유(2)			새우배추채전(5,6,9) 오미자차	
석간식		소고기불고기덮밥 (5,6,16)			토마토스파게티 (2,5,6,12,15,16,18) 통글레차	
열량/단백질 (kcal/g)		748 / 26			686 / 22	
날짜		30 (금)			31 (토)	
내용		토마토크림리조토 (2,5,6,12,15,16,18)			소고기두부죽(5,16) 파프리카스틱*쌈장(5)	
점심		강황참쌀밥 팽이버섯된장국(5,6) 수제돈까스(1,2,5,6,10,12,16) 양배추라페 깍두기(5,6,9)/백김치(9) 메론			차조밥 콩나물국(5,6) 주꾸미볶음(5,6) 열대과일샐러드 백김치(9) 포도	
오후간식		찐감자*채다치즈(2) 홍시스무디(2)			구운계란(1) 우유(2)	
석간식		참치마요밥(1)			새우계란볶음밥(1,5,6,9) 보리차	
열량/단백질 (kcal/g)		853 / 29			657 / 30	
날짜		29 (목)			30 (금)	
내용		토마토크림리조토 (2,5,6,12,15,16,18)			소고기미역죽(15) 깍두기(5,6,9)/백김치(9)	
점심		강황참쌀밥 들깨소고기버섯전골(5,6,16) 다진고기두부조림(5,6,10) 숙주크래미나물(1,5,6,8,12) 배추김치(5,6,9,12)/백김치(9) 포도			기장밥 돈육김치찌개(5,6,9,10) 삼치구이(5,6) 브로콜리깨소스무침(1,2,5) 오이소박이(5)/백김치(9) 바나나	
오후간식		수수부꾸미(2,5,6) 우유(2)			자장면(2,5,6,10,15,16) 오이스틱	
석간식		돈육새송이덮밥(5,6,10)			모듬과일샐러드(2)	
열량/단백질 (kcal/g)		725 / 25			812 / 39	

♥ 식단은 방사능수산물 우려로 인하여 일본산 수산물을 모두 배제하였습니다.

♥ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 영양소를 고려하여 식단을 작성하였습니다. (영양량: 유아 식사량 기준, 석간식 제외)

♥ 1~2세 일일권장량 : 900kcal (단백질: 20g) / 3~5세 일일권장량 : 1,400kcal (단백질: 25g)

♥ 좋은 식습관 형성과 영양섭취를 위해 다양한 조리법을 사용합니다.

♥ 조리방법, 배식량, 영유아의 특성에 따라 영양성분이 ± 될 수 있습니다.

♥ 식재료의 공급 상태에 따라 부득이하게 식단이 변경될 수 있습니다.

♥ 아이들의 건강과 성장을 위해 최고의 음식을 제공(저염 및 친환경/유기농/국내산 식자재사용 등) 하도록 노력하겠습니다.

♥ 쌀, 찹쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 소고기-국내산한우, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 계란-무항생제국내산, 오리고기-국내산, 참치(다랑어)-원양산 김치류(배추, 무, 고춧가루)-국내산, 오징어-국내산, 콩(두부, 순두부)-국내산, 계살-국내산, 동태/명태/코다리-러시아산, 전복-국내산, 푸꾸미/낙지-베트남산

♥ 알레르기 유발식품 19종 : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합), ⑲갯

(알레르기 반응을 보이는 원아에게는 해당 식품을 제한하고 제공합니다. 어린이집으로 전달하여 주시기 바랍니다.)

♥ 제공되는 식사량은 급식관리 운영 매뉴얼에 따라 적정 권장량을 제공하고 있으며, 원아가 원하는 경우 추가 배식하고 있습니다.

♥ 떡은 운영위원회 결과에 따라 만 0세는 떡 제거식/대체식, 만1-2세는 아주 작게 절단하여 제공하고 있습니다.

* 제공되는 월식단은 참고 사항이며, 기타 상세한 원상지와 식단변경내용 등은 현관 게시판에 매주 게시되오니 반드시 확인하시기 바랍니다.