

만0~2세 「10월 식단표」

	시간	월	화	수	목	금
1주	날짜	 ※ 어린이기호식품 알림E	★알레르기를 유발하는 22가지 식품★ ▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합등)⑲잣		1	2
	오전간식				치즈시금치죽②	누룽지 죽
	중식				백미밥 들깨무쌈국 닭살파프리카볶음③⑥⑮ 부추나물무침③⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀양파국① 돼지불고기③⑥⑩ 양배추쌈장무침③⑥⑬ 배추김치⑨
	오후간식				쌀국수⑬	오렌지/우유②
	열량/단백질				463/17	380/18
2주	날짜	5	6	7	8	9
	오전간식	 대체공휴일	표고버섯장국죽⑤⑥⑬	쇠고기당근죽⑬	뿌리채소죽⑤⑥	 한글날
	중식		기장밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 고등어조림③⑥⑦ 사과무생채 배추김치⑨	오므라이스①③⑩⑫ 들깨미역국⑤⑥ 수제떡갈비구이⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 어묵국③⑥⑬ 오리불고기⑤⑥ 숙주나물 배추김치⑨	
	오후간식		단팥빵①②③⑥/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수①③⑥	
	열량/단백질		453/22	435/15	443/16	
	날짜	12	13	14	15	16
3주	오전간식	두부당근죽⑤	아몬드 죽	우영쇠고기죽⑤⑥⑬	무부추죽③⑥	새송이미역죽
	중식	백미밥 물만둣국③⑥⑩ 삼치구이③⑥ 애호박나물③⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장③⑥⑬ 삼색달걀찜① 구이김③⑥ 배추김치⑨	표고버섯영양밥+양념장 ⑤⑥⑬ 유부숙갓국③⑥⑬ 소시지채소볶음③⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국③ 안동찜닭③⑥⑬ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤ 수제돈까스+소스 ①③⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①③⑬ 배추김치⑨
	오후간식	사과/우유②	핫도그①②⑥⑩	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑮	골드키위/우유②
	열량/단백질	428/16	381/15	457/17	431/18	449/16
	날짜	19	20	21	22	23
4주	오전간식	연두부부추죽⑤⑥	팽이채소죽	쇠고기채소죽⑬	흰살생선죽⑤⑥	옥수수치즈죽②⑬
	중식	기장밥 들깨표고버섯국 가자미카레구이③⑥ 배무생채 배추김치⑨	백미밥 맑은된장국⑤⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①③⑥⑬ 채소푸실리샐러드 ②③⑥⑫⑬ 배추김치⑨	두부가지뽕밥⑤⑥ 닭살미역국③⑥⑬ 꽃맛샐러드①③⑥⑧⑬ 배추김치⑨	백미밥 애호박새우젓국③ 닭살조림③⑥⑬ 시금치나물③⑥ 배추김치⑨	백미밥 무쌈국③⑥ 삼겹살부추찜③⑥⑩ 청포묵김무침③⑥ 배추김치⑨
	오후간식	삶은달걀①/우유②	간장비빔만두③⑥⑩	찐단호박/우유②	우동③⑥⑬	미니호떡①②③⑥
	열량/단백질	413/20	437/15	448/17	446/20	451/14
	날짜	26	27	28	29	30
5주	오전간식	김가루채소죽	현미찰쌀죽	황태채소죽	쇠고기배추죽⑤⑥⑬	달걀채소죽①
	중식	백미밥 감자양파국③⑥ 닭강정③⑥⑮ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① 쇠불고기③⑥⑬ 잔멸치조림③⑥ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 유부맑은국③⑥⑬ 표고버섯탕수⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개③⑥⑩ 훈제오리구이⑬ 오이무침③⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장국③⑥ 돼지갈비찜③⑥⑩ 양상추유자청샐러드⑬ 배추김치⑨
	오후간식	바나나/우유②	호박전③⑥	찐고구마/우유②	쇠고기채소주먹밥⑤⑥⑬	샤인머스켓/우유②
	열량/단백질	400/9	453/16	464/13	444/22	444/19

♣ 본 식단은 『김천시 어린이·사회복지급식 관리지원센터』 신지원 영양사가 작성하였으며, **풀무원**을 통하여 매일 신선한 재료를 납품받고 있습니다.(식단은 사정에 따라 다소 달라질 수 있습니다)

♣ 알레르기가 있는 아동은 대체음식(동일군 식품)을 이유식과 분유를 섭취하는 아동은 가정에서 보내 주시는 음식으로 제공합니다.

만3~5세 「10월 식단표」

	시간	월	화	수	목	금
1주	날짜	 ※ 어린이보호식품 알림E	★알레르기를 유발하는 22가지 식품★ ▶알레르기 유발식품으로 섭취 전 주의 ①난류(가금류에한함)②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류 (굴, 전복, 홍합등)⑲잣		1	2
	오전간식				치즈시금치죽②	누룽지 죽
	중식				백미밥 들깨무쌈국 닭살파프리카볶음③⑥⑮ 부추나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀양파국① 돼지불고기③⑥⑩ 양배추쌈장무침③⑥⑬ 배추김치⑨
	오후간식				쌀국수⑩	오렌지/우유②
	열량/단백질				705/26	586/28
2주	날짜	5	6	7	8	9
	오전간식	 대체공휴일	표고버섯장국죽③⑥⑮	쇠고기당근죽⑮	뿌리채소죽③⑥	 한글날
	중식		기장밥 순살감자탕③⑥⑩ 고등어조림③⑥⑦ 사과무생채 배추김치⑨	오므라이스①③⑩⑫ 들깨미역국③⑥ 수제떡갈비구이③⑥⑩⑮ 배추김치⑨	백미밥 어묵국③⑥⑬ 오리불고기③⑥ 숙주나물 배추김치⑨	
	오후간식		단팥빵①②③⑥/우유②	찐고구마/우유②	잔치국수①③⑥	
	열량/단백질		697/35	669/24	682/25	
3주	날짜	12	13	14	15	16
	오전간식	두부당근죽③	아몬드 죽	우영쇠고기죽③⑥⑮	무부추죽③⑥	새송이미역죽
	중식	백미밥 물만둣국③⑥⑩ 삼치구이③⑥ 애호박나물③⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장③⑥⑮ 삼색달걀찜① 구이김③⑥ 배추김치⑨	표고버섯영양밥+양념장 ③⑥⑮ 유부숙갓국③⑥⑬ 소시지채소볶음③⑥⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 새우살맑은국⑨ 안동찜닭③⑥⑬ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국③ 수제돈가스+소스 ①③⑥⑩⑫⑬ 마카로니샐러드①⑤⑬ 배추김치⑨
	오후간식	사과/우유②	핫도그①②⑥⑩	찐감자/우유②	토마토스파게티 ②③⑥⑫⑬⑮	골드키위/우유②
	열량/단백질	659/26	587/23	703/27	663/26	691/24
4주	날짜	19	20	21	22	23
	오전간식	연두부부추죽③⑥	팽이채소죽	쇠고기채소죽⑮	흰살생선죽③⑥	옥수수치즈죽②⑬
	중식	기장밥 들깨표고버섯국 가자미카레구이③⑥ 배무생채 배추김치⑨	백미밥 맑은된장국③⑥ 쇠고기메추리알장조림 ①③⑥⑮ 채소푸쉬리샐러드 ②③⑥⑫⑬ 배추김치⑨	두부가지덮밥③⑥ 닭살미역국③⑥⑮ 꽃맛샐러드①③⑥⑧⑬ 배추김치⑨	백미밥 애호박새우전국⑨ 닭살조림③⑥⑮ 시금치나물③⑥ 배추김치⑨	백미밥 무쌈국③⑥ 삼겹살부추찜③⑥⑩ 청포묵김무침③⑥ 배추김치⑨
	오후간식	삶은달걀①/우유②	간장비빔만두③⑥⑩	찐단호박/우유②	우동③⑥⑬	미니호떡①②③⑥
	열량/단백질	673/24	635/31	689/27	687/30	694/21
5주	날짜	26	27	28	29	30
	오전간식	김가루채소죽	현미잡쌀죽	황태채소죽	쇠고기배추죽③⑥⑮	달걀채소죽①
	중식	백미밥 감자양파국③⑥ 닭강정③⑥⑮ 청경채나물③⑥ 배추김치⑨	차조밥 달걀국① 쇠불고기③⑥⑮ 잔멸치조림③⑥ 배추김치⑨	카레라이스③⑥ 유부맑은국③⑥⑬ 표고버섯탕수③⑥ 배추김치⑨	백미밥 순두부찌개③⑥⑩ 훈제오리구이⑬ 오이무침③⑥ 배추김치⑨	백미밥 된장국③⑥ 돼지갈비찜③⑥⑩ 양상추유자청샐러드⑬ 배추김치⑨
	오후간식	바나나/우유②	호박전③⑥	찐고구마/우유②	쇠고기채소주먹밥③⑥⑮	샤인머스켓/우유②
	열량/단백질	697/25	615/14	702/20	684/34	683/29

♣ 본 식단은 『김천시 어린이·사회복지급식 관리지원센터』 신지원 영양사가 작성하였으며, **풀무원**을 통하여 매일 신선한 재료를 납품받고 있습니다.(식단은 사정에 따라 다소 달라질 수 있습니다)

♣ 알레르기가 있는 아동은 대체음식(동일군 식품)을 이유식과 분유를 섭취하는 아동은 가정에서 보내 주시는 음식으로 제공합니다.

「10월 원산지 일괄 표시」



품명		원산지	품명		원산지
쌀	백미	국내산	떡갈비	닭고기	국내산
				돼지고기	
육류	쇠고기	국내산(한우)	만두	돼지고기	국내산
	돼지고기	국내산		돈까스	국내산
	오리고기	국내산		닭강정	국내산
	닭고기	국내산		훈제오리	국내산
수산물	삼치	국내산	햄 (비엔나, 스모크햄 등)	닭고기	국내산
	고등어	국내산		돼지고기	
	가자미	미국산			
콩류	두부류	대두/외국산	계살(맛살)	연육	외국산
	유부	대두/외국산/ 중국산		어묵	중국산/외국산
	콩가루	대두/외국산		잔멸치	국내산
	녹두전분(청포묵)	중국산		황태	러시아산
배추 김치	배추	국내산	새우살	새우	베트남산
	고춧가루	국내산		흰살생선	러시아산
20일(화) 쇠고기메추리알장조림 27일(화) 쇠불고기		호주산			

▶ **원산지란** 농산물이나 수산물이 생산, 채취, 포획된 국가·지역이나 해역을 말한다. [농수산물의 원산지 표시에 관한 법률 제2조]

구 분	품 목
농축산물 9종	- 쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기, 염소고기(유산양 포함) 고기(식육, 포장육, 식육가공품 포함) - 쌀(쌀 가공품 포함, 찰쌀, 현미, 흑미, 찰쌀, 밥, 죽, 누룽지) - 배추김치[배추(얼갈이배추, 봄동 배추포함), 고춧가루도 함께 표시] - 콩(두부류, 콩비지, 콩국수, 콩 가공식품에 사용되는 콩)
수산물 20종	- 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(황태, 북어 등 건조한 것 제외) 고등어, 갈치, 오징어, 꽃게, 참조기, 쭈꾸미, 아귀, 가리비, 전복, 부세, 우렁쉥이(명게), 방어, 다랑어(해당 수산물 가공품 포함)