

2020년 10월 식단표

* 대상 : 만 1~2세 * 작성자 : 구미시 어린이·사회복지급식관리지원센터
* 식단 유형 : 죽형

아이튼튼어린이집

		월	화	수	목	금	토																																																							
날짜						1	2	3 개천절																																																						
오전간식		• 푸드브릿지(편식예방) → 이달 편식 예방 메뉴 '토마토하이라이스', '토마토' • 우리구미(건강Up) : 구미 로컬푸드 먹고 건강Up! → 이달 건강 메뉴 '연근전' • 알레르기 유발 식품 표시 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣			QR코드를 찍어 카카오톡 채널 내 표준레시피를 확인해주세요. 		달살콩나물죽⑤⑥⑩ 기장밥 조갯살무국⑩ 마파두부⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ * 백김치 찰보리빵①②⑥, 우유② 481/19	시금치양파죽 쌀밥 표고버섯맑은국 달걀장조림①⑤⑥ 진미채무침①⑤⑥⑦ * 백김치(무절임) 자른 포도, 우유② 408/16																																																						
점심																																																														
오후간식																																																														
열량/단백질																																																														
날짜		5 대체공휴일	6	7 푸드브릿지	8	9 한글날	10																																																							
오전간식			동태살당근죽 쌀밥 아욱국⑤⑥ * 돼지고기간장두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 * 백김치(무절임) 간장비빔국수⑤⑥ 402/16	순두부죽⑤⑥ 토마토하이라이스 ⑤⑥⑫⑬ (소고기, 토마토, 채소) 달걀파국① 탕수만두⑤⑥⑩ 파프리카피클 멜론, * 아기요거트② 460/16	브로콜리버섯죽 쌀밥 수제비국⑥ 닭안심채소볶음⑤⑥⑮ 김구이⑤⑥ * 어린이김치 치즈빵①②⑥, 우유② 496/18		파프리카양파죽 소보로덮밥 ⑤⑥⑩ (돼지고기, 오이, 당근) * 실파콩나물국⑤ 도토리묵무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 우유② 359/13																																																							
점심																																																														
오후간식																																																														
열량/단백질																																																														
날짜		12	13	14	15	16	17																																																							
오전간식		달걀죽① * 쌀밥 얼갈이국⑤⑥ 소고기우영볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ * 백김치(무절임) 찐 고구마, 우유② 506/17	누룽지참깨죽 쌀밥 황태국 두부짜장조림⑤⑥ 가지나물무침 * 백김치(무절임) * 치즈무떡밥②⑤ 408/14	우영감자죽 콩나물밥&양념장⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 깻잎참치전①⑤⑥ * 백김치(무절임) 바나나, 우유② 432/17	소고기가지죽⑤⑥⑮ 쌀밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기대파구이⑤⑩ 상추무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 모닝빵①②⑤⑥, 우유② 531/18	채소죽 * 쌀밥 사골파국⑮ 안동찜닭⑤⑥⑮ 부추사과무침⑤⑥ * 백김치(무절임) 굴, * 아기요거트② 410/17	아몬드죽 미트볼스파게티 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 크림수프②⑤⑥⑩⑮⑯ 오이피클 과채주스 우유② 441/14																																																							
점심																																																														
오후간식																																																														
열량/단백질																																																														
날짜		19	20	21	22	23 우리구미	24																																																							
오전간식		두부부추죽⑤ 쌀밥 물만두국⑤⑥⑩ 새우살채소볶음⑤⑥⑦ 열 무나물⑤⑥ * 백김치(무절임) 배, 우유② 429/20	양배추당근죽 * 쌀밥 숙갓어묵국⑤⑥ 달걀브로콜리조림⑤⑥⑮ 건파래자반⑤⑥ * 백김치(무절임) * 다진 유부초밥⑤ 436/16	열무양파죽⑤⑥ 단호박짜장라이스 ⑤⑥⑩ 버섯된장국⑤⑥ 마카로니콘샐러드①⑤⑥ * 백김치(무절임) 사과, 우유② 431/12	전복죽⑮ 기장밥 * 소고기탕국⑤⑥⑮ 삼색달걀찜① 숙주나물무침 * 백김치 잼샌드위치①②⑤⑥, 우유② 475/20	고구마죽 쌀밥 닭곰탕⑮ 연두부&양념장⑤⑥ 연근전 ⑤⑥ * 어린이깍두기 파인애플, 우유② 469/17	참살무죽 쌀밥 감자양파국 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 양배추나물 * 무절임 우유② 393/16																																																							
점심																																																														
오후간식																																																														
열량/단백질																																																														
날짜		26	27	28	29	30 푸드브릿지	31																																																							
오전간식		소고기연근죽⑤⑥⑮ * 쌀밥 콩나물국⑤ 달걀당근볶음⑤⑥⑮ 오이무침 * 백김치(무절임) 바나나 409/13	들깨배추죽 쌀밥 순두부국⑤ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자피망조림⑤⑥ * 백김치(무절임) * 미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑮, 우유② 518/22	시금치당근죽 달걀양파덮밥①⑤⑥ 맑은미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑮ * 백김치(무절임) 자른 샤인머스켓, * 아기요거트② 374/14	채소죽 쌀밥 호박된장국⑤⑥ 소고기버섯볶음⑤⑥⑮ 단배추나물 * 무절임 카스텔라①②⑤⑥, 우유② 500/16	영양닭죽⑮ * 쌀밥 무채국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ * 백김치 토마토 ⑫, 우유② 430/17	바나나오트밀죽② 게맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 미니우동국⑤⑥ * 백김치(무절임) 과채주스 우유② 365/13																																																							
점심																																																														
오후간식																																																														
열량/단백질																																																														
원산지 표시		<table><tr><th>쌀(밥, 죽, 누룽지)</th><th colspan="2">백김치(배추김치)</th><th>콩</th><th>소고기</th><th>돼지고기</th><th>닭고기</th><th>오리고기</th><th colspan="2">수산물</th></tr><tr><td>쌀(국내산)</td><td>배추 국내산</td><td>고춧가루 국내산</td><td>두부 국내산</td><td>한우(국내산)</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>국내산</td><td>동태 국내산</td><td>전복 국내산</td><td>고등어 국내산</td></tr><tr><td>진미채무침</td><td colspan="2">깻잎참치전</td><td>사골파국</td><td colspan="2">미트볼스파게티</td><td colspan="2">너비아니구이</td><td colspan="2"></td></tr><tr><td>진미채</td><td colspan="2">참치</td><td>사골육수</td><td colspan="2">미트볼</td><td colspan="2">너비아니</td><td colspan="2"></td></tr><tr><td>오징어</td><td>러시아</td><td>가다랑어</td><td>원양산</td><td>우사골</td><td>국내산</td><td>돼지고기</td><td>국내산</td><td>쇠고기</td><td>국내산</td></tr></table>										쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		쌀(국내산)	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부 국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	동태 국내산	전복 국내산	고등어 국내산	진미채무침	깻잎참치전		사골파국	미트볼스파게티		너비아니구이				진미채	참치		사골육수	미트볼		너비아니				오징어	러시아	가다랑어	원양산	우사골	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산
쌀(밥, 죽, 누룽지)	백김치(배추김치)		콩	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	수산물																																																						
쌀(국내산)	배추 국내산	고춧가루 국내산	두부 국내산	한우(국내산)	국내산	국내산	국내산	동태 국내산	전복 국내산	고등어 국내산																																																				
진미채무침	깻잎참치전		사골파국	미트볼스파게티		너비아니구이																																																								
진미채	참치		사골육수	미트볼		너비아니																																																								
오징어	러시아	가다랑어	원양산	우사골	국내산	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산																																																					

* 상기 식단은 식재료의 공급 현황에 따라 변경될 수 있습니다. * 과일은 다른 제철과일로 변경될 수 있습니다. * 열량: kcal, 단백질: g