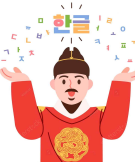


10월 식단표 3~5세



작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원

날짜				1(목)염도측정Day	2(금)					
오전간식				양배추죽	누룽지죽					
점심				흑미밥 달걀채소국 5,6,15 순살삼치구이 5,6 애호박볶음 5,6 백김치 9	백미밥 두부국 5 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 브로콜리나물 백김치 9					
오후간식	경산시아린이사회복지 급식관리지원센터 홈페이지 바로가기			미니잔치국수 5,6/우유2 554/23	자두/우유 2 641/25					
열량/단백질										
원산지										
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)지구사랑DAY	8(목)염도측정Day	9(금) 한글날					
오전간식		두부죽 5,6	녹두죽	미역죽 5,6						
점심		백미밥 버섯국 5,6 순살간장찜닭 5,6,15 어묵잡채 5,6 백김치 9	두부데리야개덮밥 5,6,15,18 시래기된장국 5,6 해물완자전 5,6,9,17 깍두기 9	기장밥 물만두국 5,6,10,16,18 쇠불고기 5,6,16 숙주나물 5,6 백김치 9						
오후간식		*찐단 호박/물 554/21	바나나/우유 2 656/26	프렌치토스트 1,2,5,6/물/우유2 701/26						
열량/단백질			해물완자(오징어) 페루산							
원산지										
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)염도측정Day	16(금)					
오전간식	들기름무죽	새우살죽 5,6,9	버섯죽	채소죽 5,6	단호박죽					
점심	백미밥 돼지고기된장국 5,6,10 채소달걀말이 1,5 시금치나물 5,6 깍두기 9	백미밥 순두부백탕 5 쇠고기채소볶음 5,6,16 *오이무침 5,6 백김치 9	채소카레라이스 5,6 달걀부추국 1,5,6 새우살파프리카볶음 5,9 백김치 9	수수밥 들깨미역국 5,6 돼지고기채소찜 5,6,10 세세멸치조림 5,6 백김치 9	간장오리주물럭 5,6 콩나물무침 5,6 백김치 9					
오후간식	사과/우유 2 605/28	찐감자/물/우유2 517/26	배/우유 2 673/26	치즈스틱 1,2,5,6/물/우유2 615/34	토마토 12/우유 2 565/25					
열량/단백질										
원산지										
날짜	19(월)	20(화)	21(수)지구사랑DAY	22(목)염도측정Day	23(금)					
오전간식	들깨죽	쇠고기죽 5,6,16	달걀죽 1	브로콜리죽 5,6	흑임자죽					
점심	백미밥 동태살우국 5,6 쇠고기장조림 5,6,16 느타리버섯볶음 5,6 백김치 9	백미밥 두부탕국 5,6 돼지고기 5,6,10 감가루무침 5,6 백김치 9	삼색나물비빔밥 5 바지락배추된장국 5,6,18 어묵볶음 5,6 깍두기 9	흑미밥 닭곰탕 15 동그랑땡구이 5,6,10,15,16 애호박나물 5,6 백김치 9	백미밥 쇠고기국 16 채소달걀찜 1 깍두기 9					
오후간식	단감/우유 2 601/27	*찐고구마/물 637/21	오렌지/우유 2 642/24	꼬마김밥 5,13/물/우유2 760/23	바나나/우유 2 675/26					
열량/단백질				동그랑땡(돼지고기) 국내산						
원산지										
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)염도측정Day	30(금)					
오전간식	황태죽	개살죽 1,5,6,8	채소죽 5,6	열갈이배추죽	두부죽 5,6					
점심	백미밥 달걀양파국 1,5,6 돼지고기볶음 5,6,10,12 양배추나물 5,6 깍두기 9	백미밥 오징어국 17 *두부양념조림 5,6 시금치나물 5,6 백김치 9	쇠고기채소덮밥 5,6,16 콩나물국 5 맛살브로콜리볶음 1,5,6,8 백김치 9	수수밥 아욱된장국 5,6 순살달걀비 5,6,15 세세멸치볶음 5,6 백김치 9	백미밥 전복미역국 5,6,18 채소달걀스크램블 1,5 감자채당근볶음 5,6 깍두기 9					
오후간식	키위/우유 2 607/26	옥수수빵 1,2,5,6/물/우유2 628/25	사과/우유 2 581/22	늪은호박전 5,6/우유2 529/22	배/우유 2 660/25					
열량/단백질										
원산지										
본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식단 일의 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려우므로 센터 로고 사용이 불가능합니다. ■ 시설 및 식재료 수급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 급급제 동일 식품군·조리법 내 변경하되 다른 식품군·조리법으로 변경 시 식단 감수 제도를 이용할 수 있습니다. (식단구성안내문 참고) ■ 안전한 급식 제공을 위해 식단구성안내문 및 식단표 하단의 “조리 및 배식 시 유의사항”을 참고 바랍니다. ■ 간식과 함께 제공되는 물은 시설 사정에 따라 보리차(기타 차 종류) 또는 그 외 음료로 변경하여 사용 가능합니다. ■ 1~2세와 3~5세가 상이한 메뉴는 “ * ”으로 표시되어있으며, 파란색 글씨는 오전 죽과 연계한 식재료입니다. ■ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1년류 2우유 3매일 4명콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15달고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19자 13 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (식품알레르기 원아에게는 같은 식품군 대체 제공 가능) (알레르기 유발 식품은 경산시센터 표준레시피를 기준으로 표기 되었습니다. 시설 사정에 따라 식재료 추가 시 위의 알레르기 유발 식품을 참고하여 추가적으로 표기 바랍니다.)										
원산지 표시	쌀 (반,죽,누룽지)	콩류 (두부류,콩비지,콩국수)	배추김치 (겉절이 포함)	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	동태	오징어	전복
국내산	두부류	국내산	배추	국내산						
(국내산)	순두부	국내산	고춧가루	국내산	한우	국내산	국내산	국내산	러시아	국내산

10월 식단표 1~2세

작성자: 경산시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양사 전 직원

날짜				1(목)염도측정Day	2(금)					
오전간식	 			양배추죽	누룽지죽					
점심				흑미밥 달걀채소국 5,6,15 순살삼치구이 5,6 애호박볶음 5,6 백김치	백미밥 두부국 5 쇠고기참스테이크 5,6,12,16 브로콜리나물 백김치					
오후간식	경산시어린이사회복지 급식관리지원센터 홈페이지 바로가기			미니잔치국수 5,6/우유2 356/15	자두/우유 2 463/18					
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)지구사랑DAY	8(목)염도측정Day	9(금) 한글날					
오전간식		두부죽 5,6	녹두죽	미역죽 5,6						
점심		백미밥 버섯국 5,6 순살간장찜닭 5,6,15 어묵잡채 5,6 백김치	두부데리야개덮밥 5,6,15,18 시래기된장국 5,6 해물완자전 5,6,9,17 깍두기 9	기장밥 물만두국 5,6,10,16,18 쇠불고기 5,6,16 숙주나물 5,6 백김치						
오후간식		*플레인요거트 2 454/15	바나나/우유 2 472/19	프렌치토스트 1,2,5,6/물/우유2 451/17						
열량/단백질 원산지			해물완자(오징어) 페루산							
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)염도측정Day	16(금)					
오전간식	들기름무죽	새우살죽 5,6,9	버섯죽	채소죽 5,6	단호박죽					
점심	백미밥 돼지고기된장국 5,6,10 채소달걀말이 1,5 시금치나물 5,6 깍두기 9	백미밥 순두부백탕 5 쇠고기채소볶음 5,6,16 *오이나물 5,6 백김치	채소카레라이스 5,6 달걀부추국 1,5,6 새우살파프리카볶음 5,9 백김치	수수밥 들깨미역국 5,6 돼지고기채소찜 5,6,10 세세멸치조림 5,6 백김치	백미밥 향태국 5,6 간장오리주물럭 5,6 콩나물무침 5,6 백김치					
오후간식	사과/우유 2 445/20	찐감자/물/우유2 340/16	배/우유 2 478/19	치즈스틱 1,2,5,6/물/우유2 395/22	토마토 12/우유 2 414/18					
열량/단백질 원산지										
날짜	19(월)	20(화)	21(수)지구사랑DAY	22(목)염도측정Day	23(금)					
오전간식	들깨죽	쇠고기죽 5,6,16	달걀죽 1	브로콜리죽 5,6	흑임자죽					
점심	백미밥 동태살우국 5,6 쇠고기장조림 5,6,16 느타리버섯볶음 5,6 백김치	백미밥 두부탕국 5,6 돼지고기 5,6,10 감가루무침 5,6 백김치	삼색나물비빔밥 5 바지락배추된장국 5,6,18 어묵볶음 5,6 깍두기 9	흑미밥 닭곰탕 15 동그랑땡구이 5,6,10,15,16 애호박나물 5,6 백김치	백미밥 쇠고기국 16 채소달걀찜 1 깍두기 9					
오후간식	단감/우유 2 437/20	*플레인요거트 2 445/15	오렌지/우유 2 463/18	꼬마김밥 5,13/물/우유2 489/15	바나나/우유 2 490/19					
열량/단백질 원산지				동그랑땡(돼지고기) 국내산						
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)염도측정Day	30(금)					
오전간식	할태죽	개살죽 1,5,6,8	채소죽 5,6	열갈이배추죽	두부죽 5,6					
점심	백미밥 달걀양파국 1,5,6 돼지고기볶음 5,6,10,12 양배추나물 5,6 깍두기 9	백미밥 오징어국 17 *두부간장조림 5,6 시금치나물 5,6 백김치	쇠고기채소덮밥 5,6,16 콩나물국 5 맛살브로콜리볶음 1,5,6,8 백김치	수수밥 아욱된장국 5,6 순살달걀말이 5,6,15 세세멸치볶음 5,6 백김치	백미밥 전복미역국 5,6,18 채소달걀스크램블 1,5 감자채당근볶음 5,6 깍두기 9					
오후간식	키위/우유 2 446/19	옥수수빵 1,2,5,6/물/우유2 414/16	사과/우유 2 418/16	늪은호박전 5,6/우유2 339/14	배/우유 2 481/18					
열량/단백질 원산지										
■ 본 식단은 영양 필요량에 따라 영양학적으로 작성하였습니다. 식단 일의 변경 시 영양사가 작성한 식단으로 보기 어려우므로 센터 로고 사용이 불가능합니다. ■ 시설 및 식재료 수급 사정에 따라 식단 변경이 필요한 경우 급급제 동일 식품군·조리법 내 변경하되 다른 식품군·조리법으로 변경 시 식단 감수 제도를 이용할 수 있습니다. (식단구성안내문 참고) ■ 안전한 급식 제공을 위해 식단구성안내문 및 식단표 하단의 “조리 및 배식 시 유의사항”을 참고 바랍니다. ■ 간식과 함께 제공되는 물은 시설 사정에 따라 보리차(기타 차 종류) 또는 그 외 음료로 변경하여 사용 가능합니다. ■ 1~2세와 3~5세가 상이한 메뉴는 “ * ”으로 표시되어있으며, 파란색 글씨는 오전 죽과 연계한 식재료입니다. ■ 알레르기 유발 식품 표시 : 품목을 확인 하고 알레르기 반응을 보이는 유아에게는 급식 시 각별한 주의 부탁드립니다. 1년류 2우유 3매일 4명콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15달고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19자 13 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. (식품알레르기 원아에게는 같은 식품군 대체 제공 가능) (알레르기 유발 식품은 경산시센터 표준레시피를 기준으로 표기 되었습니다. 시설 사정에 따라 식재료 추가 시 위의 알레르기 유발 식품을 참고하여 추가적으로 표기 바랍니다.)										
원산지 표시	쌀 (반,죽,누룽지)	콩류 (두부류,콩비지,콩국수)	배김치 (겉절이 포함)	쇠고기	돼지고기	달고기	오리고기	동태	오징어	전복
국내산	두부류	국내산	배추	국내산						
(국내산)	순두부	국내산	고춧가루	국내산	한우	국내산	국내산	러시아	국내산	국내산