

LG전자 창원어린이집에서 드리는 **남남 10월 식단**

	MON	TUE	WED	THU	FRI
1째주				1월	2월
오전간식				미역국밥(5,6,9,16)/ ◆ 토마토	고구마타락죽(2)/ ◆ 사인머스켓
점심	* 본 식단은 이지영 영양사 (면허번호:125697)가 본 어린이집에 맞게 수정 보완하여 작성하였습니다.			죽밥 순살감자탕(5,6,9,10) 두부라구크로켓(2,5,6,12) 콩나물쪽파무침(5,6) 깍두기(9) 382kcal/17g ◆ 찐단호박/유자차 수수밥 어묵된장국(5,6,9) 달걀심채소볶음(5,6,15) 청경채나물(5,6) 백김치(9)	죽밥 하얀팜봉국(5,6,9,17,18) 돼지갈비찜(5,6,10) 모짜렐라치즈샐러드(2,5,6) 총각김치(5,9) 368kcal/16g 호두과자(1,2,5,6,14)/유기농바나나우유(2) 귀리밥 맑은콩나물국(5,6,9) 미트볼계란찜(1,5,6,10,12,16) 양파부추무침(5,6) 김구이
열량/단백질 오후간식	* 현재 어린이집에서 제공되는 배추김치는 맵지 않은 고춧가루로 버무려진 김치입니다. (식습관 형성을 위해 그외 다양한 김치류도 제공됩니다.)				
저녁	* 10월부터는 1세도 식단대로 김치를 제공합니다.				
저녁간식				과일	과일
2째주	6월	6월	7월	8월*성일파티*	9월*한글날*
오전간식	살몬계란(1)/ ◆ 오렌지 수수밥 맑은대구탕(5,6,9) 목살참스테이크(5,6,9,10,18) 청포묵김가루무침(5,6) 깍두기(9) 368kcal/17g 달걀경(4,5,6,12,15)/키즈우유(2) 현미찰밥 어린이육개장(5,6,9,16) 들기름두부구이(5)&양념장(5,6) 미역줄기나물(5,6) 배추김치(9,12,15)	감태해물새우죽(8,9)/ ◆ 배 보리밥 순두부찌개(5,6,9,10) 목논지닭볶음탕(5,6,9,15,18) 우렁이묵조림(5,6) 총각김치(5,9) 345kcal/16g 멸치탕새우황주먹밥(5,6,9)/우렁차 퀴노아밥 다시마우채국(5,6,9) 훈제오리부추볶음(2,5,6,16) 취나물무침(5,6) 깍두기(9)	육수수프(2,5,6,16)&보리(1,2,6)/ ◆ 커리없는포도 팔팔밥 전복미역국(5,6,9,16) 국물소불고기(5,6,16,18) 크래미거자장생(1,5,6,8,12) 배추김치(9,12,15)/생크림케이크(1,2,5,6) 잔치국수(5,6,9) 기장밥 돈육김치찌개(5,6,9,10) 날치알계란말이(1,5,6) 숙주나물(5,6) 열무김치(5,9)	과일	과일
점심					
열량/단백질 오후간식					
저녁					
저녁간식					
3째주	12월	13월	14월	15월	16월
오전간식	연두부(5)&양념장(5,6)/ ◆ 바나나 차조밥 표고두부된장국(5,6,9) 힐링미수육(6,10) 상추양파무침(5,6) 파래김자반볶음(5,6) 379kcal/18g	김가루죽/◆ 오이스틱 귀리밥 유부팽이장국(5,6,9) 눈꽃치즈닭갈비(2,5,6,15) 무파래무침(5,6) 백김치(9) 361kcal/16g	단호박죽/◆ 사인머스켓 새싹진미채비빔밥(5,6,9,17,18) 콩나물황태국(5,6,9) 갈비만두찜(2,5,6,10,16)&양념장(5,6) 아이스망고샐러드(2,5,6) 총각김치(5,9) 382kcal/19g	김치콩나물국밥(5,6,9)/◆ 머스크메론 홍콩쌀밥 닭가슴살(5,6,9,15) 생선파스타(6)&타르타르(1,2,5,6) 도토리묵아채무침(5,6) 깍두기(9) 371kcal/17g	계란국밥(1,5,6,9)/어린이치즈(2) 강낭콩밥 감자수제비국(5,6,9) 대패오리불고기(5,6,18) 아몬드잔멸치볶음(5,6) 열무김치(5,9) 362kcal/17g
점심					
열량/단백질 오후간식					
저녁					
저녁간식					
4째주	19월	20월	21월*국없는날*	22월	23월
오전간식	살몬계란(1)/ ◆ 키위 물무반 오징어묵국(5,6,9,17) 우삼겹숙주볶음(5,6,16,18) 참나물사과무침(5,6) 총각김치(5,9) 368kcal/17g	단호박죽/◆ 멜론 기장밥 돌깨미역국(5,6,18) 닭다리살감자조림(5,6,15) 양배추콘샐러드(1,5,6) 깍두기(9) 379kcal/19g	어묵국밥(5,6,9)/◆ 태추단감 짜장단발(2,5,6,10,15,16) 송송 참살찌바로우(5,6,10) 단무지무침(5,6) 저당요구르트(2) 377kcal/18g	전복죽(18)/스트링치즈(2) 렌틸콩밥 소고기탕국(5,6,9,16) 참치두부조림(5,6,18) 도라지오이무침(5,6) 배추김치(9,12,15) 364kcal/15g	새알콩심이만두국(2,5,6,10,16,18)/◆ 사과 보리밥 차돌된장찌개(5,6,9,16) 순두부계란찜(1,5,6) 미나리무생채(5,6) 저염순한김 374kcal/18g
점심					
열량/단백질 오후간식					
저녁					
저녁간식					
5째주	26월	27월	28월	29월	30월
오전간식	연두부(5)&양념장(5,6)/ ◆ 굴 퀴노아밥 건새우아욱국(5,6,9) 소고기육전(1,5,6,16) 베이컨감자채볶음(5,6,10,12,16) 열무김치(5,9) 364kcal/15g	아메리카노(2,5,6,16)&크루통(6)/◆ 당근스틱 수수밥 나주곰탕(5,6,9,16) 크런치가자미튀김(5,6) 로메인시저샐러드(1,2,5) 깍두기(9) 369kcal/16g	죽죽/◆ 사과 전복치나물영양밥(5,6,18) 모듬버섯찌개(5,6,9,16) 네비아누이(5,6,10,16) 무조미구운김&양념장(5,6) 배추김치(9,12,15) 388kcal/19g	소고기콩나물국밥(5,6,9,16)/◆ 파인애플 서리태콩밥 사골부대찌개(1,2,5,6,10,12,18) 삼치무침(5,6,18) 치커리배달찌지(5,6) 김구이 371kcal/16g	크래미죽(1,5,6,8,12)/◆ 배 현미찰밥 실파계란국(1,5,6,9) 콩나물돼지불고기(5,6,10,18) 애호박새송이볶음(5,6) 백김치(9) 378kcal/17g
점심					
열량/단백질 오후간식					
저녁					
저녁간식					
원산지 일괄표기	식육가공품	식육가공품	수산물	어육가공품	조미건어포류
	너비아누이(돼지고기:국내산) 달걀(달걀:국내산/소고기:국내산) 갈비만두, 새알콩심이만두(돼지고기:국내산) 베이컨(돼지고기:국내산)	미트볼(돼지고기:국내산, 소고기:국내산, 호추산) 연향식바베포(돼지고기:국내산) 참살찌바로우, 비엔나(돼지고기:국내산) 훈제오리(돼지고기:국내산)	전복(국내산) 오징어, 참치(원양산) 갈치(외국산) 비엔나(돼지고기:국내산) 돼지고기(국내산)	어묵, 옛날소시지(연육:중국산) 크래미, 메밀동그랑땡(연육:외국산)	진미채(태후산)

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개): 쌀(죽, 누룽지 포함), 현미, 찹쌀, 찐쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 열갈이, 불동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태, 북어등 건조제품), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 가리비, 우렁이, 전복, 방어, 부세, 참돔, 참조기, 수산가공품

* 식단작성 기준: 1~5세 1,400kcal, 단백질 20g (한국인 영양소 섭취기준, 2020년)

* 알레르기 유발물질: ①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳젓

* 식단은 식재료의 수불사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능 합니다.

* 영양소 파리를 최소화한 간식(자연식품) 앞에는 ◆ 표시를 하였습니다.

* 항원시 지원과일은 _____ 으로 표시 하였습니다.