

모아엘가 그랑데 어린이집 10월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성 : 어린이팀

[만1-5세:혼합형]

요일	월	화	수	목	금
1주	<알레르기유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19잣 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정 병원으로 후송합니다. <이달의 원산지 표시 대상 가공식품> ▶ 너비아니, 치킨까스, 훈제오리, 소시지, 닭다리살튀김 * 수제 제조 또는 가공식품 구매 시 하단의 원산지 표시와 같은 경우 별도 표시 안 하셔도 됩니다. ※ 만3-5세는 빵류를 떡류로 변경 제공 가능합니다. (단, 만1-2세는임의 변경 불가) * 매월 생일잔치에 생일 해당 반은 생크림 케이크를 제공합니다. 생일 아동이 없는 반은 롤케이크로 제공합니다.			1	2
오전간식				누룽지죽	포도
점심				백미밥/흑미밥 달걀묵국15 삼치양념조림5,6 참나물무침5,6 백김치9	백미밥/보리밥 애호박맑은국 너비아니구이5,6,10,16 숙주당근나물5 백김치9
오후간식				찐감자+우유2	우동5,6
열량	단백질			560.3	25
2주	5 대체공휴일	6	7	8	9 한글날
오전간식				달걀죽1 (연두부죽)	
점심				백미밥/참쌀현미밥 황태국5,6 돼지고기버섯볶음5,6,10 얼무나물5,6 백김치9	
오후간식				호두크림맘모스빵1,2,5,6,14 +우유2	
열량	단백질	673.9	28.1	682	19.5
3주	12	13	14	15	16
오전간식	배	근대된장죽5,6	토마토12	쇠고기죽5,6,16	사과
점심	백미밥/기장밥 감자양파국5,6 달걀데리야끼조림 5,6,15,18 무새콤무침 백김치9	백미밥/참쌀현미밥 물만둣국1,5,6,10 고등어구이5,6,7 콩나물무침5,6 백김치9	백미밥/훈제오리채소볶음5,6 배춧국5,6 도토리묵무침5,6 백김치9 짜먹는요구르트2	백미밥/흑미밥 유부맑은국5 묵살참스테이크 5,6,10,12,16,18 김자반5,6 백김치9	백미밥/보리밥 아욱된장국5,6 채소달걀말이1,5 (두부부침) 연근조림5,6 백김치9
오후간식	맛살주먹밥1,5,6,8	바나나+우유2	젤리샌드위치1,2,5,6+우유2	찐단호박+우유2	카스테라1,2,5,6+우유2
열량	단백질	550.2	17.9	604	22.5
4주	19	20	21	22	23
오전간식	굴	모듬채소죽5,6	멜론	자죽19	골든키위
점심	백미밥/기장밥 들깨미역국5,6 돈육불고기5,6,10 오이무침5,6 백김치9	백미밥/참쌀현미밥 쇠고기묵국5,6 두부양념조림5,6 브로콜리볶음5,6 백김치9	백미밥/돈육카레덮밥5,6,10 팽이미소장국5,6 소시지구이5,6,10,15,16 백김치9 마시는요구르트2	백미밥/흑미밥 어묵국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 근대나물5,6 백김치9	백미밥/보리밥 콩나물국5 달걀간장조림5,6,15 시금치나물5,6 백김치9
오후간식	유기농코코아블리리얼 +우유2	찐고구마+보리차	단팥빵1,2,5,6+우유2	크림스파게티 2,5,6,15,16,18	잘게썬오징어부추전1,5,6,17 +우유2
열량	단백질	606.5	19.5	584.8	15.3
5주	26	27	28	29	30
오전간식	사과	연두부죽5	닭가슴살죽5,6,15	치즈죽2	굴
점심	백미밥/기장밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 (연두부찜) 잔멸치볶음5,6 백김치9	백미밥/참쌀현미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 백김치9	<생일잔치> 백미밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 버섯잡채5,6 백김치9	백미밥/흑미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물김무침5,6 백김치9	백미밥/보리밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 얼갈이나물5,6 백김치9
오후간식	물만두5,6,10+매실주스	찐감자+우유2	케이크1,2,5,6(롤케이크) +우유2	핑거스틱빵1,2,5,6 +우유2	자장면5,6,10
열량	단백질	587.9	23	621.1	17
6주	31	32	33	34	35
오전간식	사과	연두부죽5	닭가슴살죽5,6,15	치즈죽2	굴
점심	백미밥/기장밥 차돌박이된장국5,6,16 달걀찜1 (연두부찜) 잔멸치볶음5,6 백김치9	백미밥/참쌀현미밥 온도토리묵국5,6 돼지고기볶음5,10 양배추쌈장무침5,6 백김치9	<생일잔치> 백미밥 미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 버섯잡채5,6 백김치9	백미밥/흑미밥 순살감자탕5,6,10 두부구이5 애호박나물김무침5,6 백김치9	백미밥/보리밥 버섯맑은국5,6 쇠고기당근볶음5,6,16 얼갈이나물5,6 백김치9
오후간식	물만두5,6,10+매실주스	찐감자+우유2	케이크1,2,5,6(롤케이크) +우유2	핑거스틱빵1,2,5,6 +우유2	자장면5,6,10
열량	단백질	587.9	23	621.1	17

수산물20종류
[넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뱅장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기,다랑어(참치),아귀,주꾸미,가리비,우렁쉥이(멍게),방어,전복,부세]

원산지 표시											
쌀			배추김치		콩		쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	품종(O)	국가명(X)	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물			가공 식품	원산지	매뉴명	너비아니	치킨까스	훈제오리	소시지	닭다리살튀김	어묵
고등어	오징어	삼치			사케	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	닭고기	연육
국내산	국내산	국내산			원산지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산