

발행처 : 영양지원팀

(**풀잎, 이슬**)

※ 9월 제철 식재료 안내

과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 귤
채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물
해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치,
광어

※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

 **안녕하세요 :** [9월 갈색 표고버섯] 표고버섯감자조림 표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다.

→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 8월 :  표고버섯감자조림 ② 28일 :  표고버섯어묵볶음
삼삼데이 : 19일 30일 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 30일 들어가는 날(3일 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

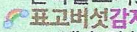
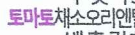
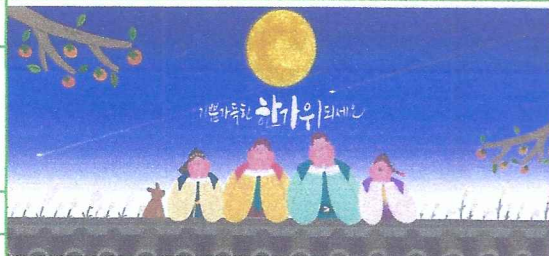
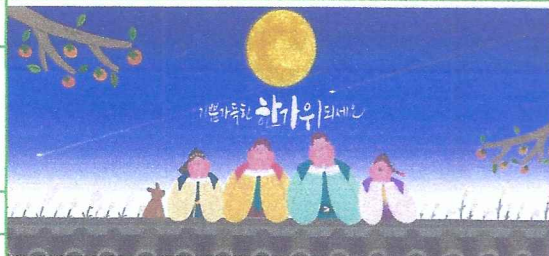
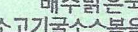
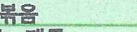
원산지 표시 (당월사용 식재료 표기할수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리·동태)	전복	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	2량·안도치카린 장·일본산	
	*식고기 국내산은 한우육우젓소 표기할수			돼지고기	닭고기	오리고기	식재료명		베이컨 [2일]	탕수육 [4일]	떡갈비 [29일]	동그랑땡전 [18일]	돈까스 [29일]	
	국내산 한우			국내산	국내산	국내산	식육가공품/ 수산물가공품		육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산 소고기 : 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산
일제시기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19작 * 아황산류는 표백제, 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														

만3-5세 간식죽식형

 파주시
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

PAJU 파주시청 어린이집

(신들, 햇살, 하늘)

일자		1(화)	2(수)	3(목)	4(금) 생일파티
오전간식	※ 레시피 바로가기	모듬채소죽+우유2	브로콜리죽+우유2	소고기무죽16+우유2	배추죽+오이스틱+우유2
점심		흑미밥 육개장5.6.16 순두부찜5(+양념장5.6) 애호박나물5.6 배추김치9	백미밥 근대된장국5.6 베이컨스크램블에그1.2.5.10 감자당근볶음5.6 깍두기9	돈육하이라이스 2.5.6.12.15.16.18 물만두국5.6.10 오이무침 배추김치9	백미밥 미역국5.6 탕수육1.5.6.10(+소스5.6) 양배추코를슬로1.5 배추김치9 유기사과주스
오후간식		수제비5.6+우유2	쌀과자5.6+감글 +우유2	프렌치토스트1.2.6+우유2	순살치킨5.6.15+케이크1.2.5.6 +바나나+아오리사과+우유2
열량/단백질		597/22	592/20	626/21	640/28
일자	7(월)	8(화) 	9(수)	10(목)	11(금)
오전간식	감자죽+우유2	단호박죽+우유2	참쌀채소죽+우유2	크림스프1.2.5.6.15.16+우유2	새우살채소죽9+ 파프리카스틱+우유2
점심	백미밥 미역국5.6 채소달걀찜1 콩나물무침5 배추김치9	수수밥 소고기묵국5.6.16 돈육불고기5.6.10  표고버섯감자조림5.6 배추김치9	백미밥 모듬어묵국5.6 달걀살소스조림5.6.15.18 배추나물5.6 깍두기9	소고기연근볶음밥5.6.16 미소장국5.6 청포묵채소무침5.6 배추김치9	참쌀밥 달걀팥국1 떡갈비5.10.16 김구이 깍두기9
오후간식	롤케이크1.2.5.6+사과 +우유2	토마토파스타 2.5.6.12.15.16.18+우유2	오곡롤5.6+포도 +우유2	잼모닝빵1.2.6+우유2	찐고구마+우유2
열량/단백질	558/14	755/24	597/21	614/20	674/23
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
오전간식	당근죽+우유2	모듬버섯죽+우유2	누룽지죽+우유2	소고기양배추죽16+우유2	김가루채소죽+당근스틱 +우유2
점심	백미밥 순두부된장국5.6 간장찜닭5.6.15 양배추나물 깍두기9	차조밥 애호박새우젓국9 소불고기5.6.16 숙주나물 배추김치9	백미밥 미역국5.6 치즈달걀말이1.2.5 잔멸치조림5.6 깍두기9	돈육데리야끼덮밥5.6.10.15.18 무채국5.6  토마토채소어묵탕무침5.6.12 배추김치9	흑미밥 버섯맑은국5.6 동그랑땡전1.5.6.10 연근조림5.6 배추김치9
오후간식	연유브레드1.2.6+배+우유2	찐만두5.6.10+우유2	씨리얼5.6+복숭아 +우유2	찐옥수수+우유2	찐감자+우유2
열량/단백질	594/18	607/19	623/24	626/28	606/26
일자	21(월)	22(화)	23(수) 추석행사	24(목)	25(금) 추석
오전간식	미역죽+우유2	참깨채소죽+우유2	전복채소죽18 +방울토마토12+우유2		
점심	백미밥 콩나물국5.6 훈제오리구이(+소스1.5) 마카로니샐러드1.5.6 배추김치9	기장밥 감자맑은국5.6 달걀장조림1.5.6 사과상추세콤무침5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 잡채5.6 배추김치9		
오후간식	핫도그1.2.6+방울토마토12 +우유2	우동5.6+우유2	한과5+우유2		
열량/단백질	604/18	598/22	667/22		
일자	28(월) 	29(화)	상상데이 30(수)	 ※ 9월 제철 식재료 안내  과일 : 토마토, 배, 블루베리, 석류, 굴  채소 : 감자, 고구마, 옥수수, 참나물  해산물 : 고등어, 전복, 굴, 게, 대하, 갈치, 광어 ※ 분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.	
오전간식	치즈죽2+우유2	밤죽+우유2	애호박죽+우유2		
점심	백미밥 배추맑은국5.6 소고기굴소스볶음5.6.16.18  표고버섯어묵볶음5.6 깍두기9	수수밥 아욱된장국5.6 돈까스5.6.10(+소스5.6.12.16) 브로콜리코를슬로1.5 배추김치9	(저장) 백미밥 소고기묵국5.6.16  토마토달걀볶음1.5.12 가지나물5.6 배추김치9		
오후간식	소세지빵1.2.6+사과 +우유2	잔치국수1.5.6+우유2	미니약과1.2.6+배 +우유2		
열량/단백질	586/19	752/27	595/20		
 한년! 할아들 : [9월 감자 표고버섯] 표고버섯감자조림 표고버섯은 비타민D와 베타글루칸이 풍부해 뼈 건강과 면역력 강화에 도움이 됩니다. → 컬러 푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ① 8월 :  표고버섯감자조림 ② 28일 :  표고버섯어묵볶음 상상데이 : [9월 30일] 저염 신메뉴 : 토마토달걀볶음 건강관 습관관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)					

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찰쌀, 현미, 흑미		배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)				수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	명태 (코다리 등태)	전복	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	간장·인도미·아미원 장·알보산	
	*식고기 국내산은 한우·우육·젓소 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식재료명			베이컨 [2일]	탕수육 [4일]	떡갈비 [29일]	동그랑땡전 [18일]	돈까스 [29일]	
	국내산 한우		국내산	국내산	국내산	식육가공품/ 수산물가공품			육류수산물명 (소·돼지·닭· 명태 등)	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 소고기 : 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19작 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. * 카레가루, 하이라이프가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 반응을 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														