10월 식단표

과천시
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Managemen
발행일: 26. 09. 16. 작성자: 영양

<알레르기 유발식품>
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

- 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

"국없는날" : 일품요리(금요일) 제공하는 날에 국물을 통한 나트륨 섭취를 줄이고자 '국 없는 날'을 운영합니다.

날 짜				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				제철과일,두유⑤	 부모참여수업 (도토리와 뜰)	개 천 절
점 심				잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 김치⑨		
오후간식				찐감자,차		
열량/단백질				417 kcal / 18 g		
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일 	당근스프②⑥	제철과일,우유②	흰살생선죽⑤⑥	한 글 날 	단호박죽
점 심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 생선무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 김치⑨		크래미채소주먹밥①⑤⑥⑧ 근대된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식		찐고구마,제철과일	채소수제비⑥	단호박퓨레모닝빵,우유①②⑥		
열량/단백질		438 kcal / 15 g	434 kcal / 19 g	438 kcal / 16 g		275 kcal / 12 g
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	채소스틱떠먹는요구르트②	현미씨리얼,우유②	파프리카죽	제철과일,우유②	쇠고기찹쌀죽⑤⑥⑯	흑임자죽
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기⑤⑥⑯ 숙주무침⑤⑥ 김치⑨	나시고랭①⑤⑥⑨ (달걀새우볶음밥) 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 김치⑨	잔치국수⑤⑥ 미니채소튀김①⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티⑥⑫	잔멸치당근주먹밥,차⑤	파송송만둣국, 제철과일⑤⑥⑩	저당고구마맛탕,차⑤	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	418 kcal / 18 g	434 kcal / 18 g	439 kcal / 17 g	423 kcal / 12 g	444 kcal / 20 g	280 kcal / 8 g
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	미역죽⑤⑥	아욱죽⑤⑥	제철과일,우유②	숙주부추죽	제철과일,우유②	감자죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소폭찹⑤⑥⑩⑫⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 김치⑨	잡곡밥 숙주뭇국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 김치⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 김치⑨,짜먹는요구르트② (또는 청경채나물⑤⑥)	쇠고기가지밥*양념장⑤⑥⑯ 시금치맑은국 김치⑨
오후간식	쌀국수,제철과일⑤⑥⑯	빵,우유①②⑥	크래미부추전,차①⑤⑥⑧	토마토채소스튜*크루통①②⑤⑥⑫	단호박찜,차	
열량/단백질	438 kcal / 14 g	417 kcal / 17 g	420 kcal / 18 g	415 kcal / 16 g	429(415) kcal / 17(15) g	276 kcal / 10 g
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	제철과일,우유②	달걀죽①	씨리얼,우유②	녹두죽	제철과일,치즈②	오곡죽
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 솎음배추나물 김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 김치⑨	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 생선양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드①⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 김치⑨	크림스프②⑥ 식빵잼토스트①②⑥ 두유⑤
오후간식	차,군고구마 (또는 으깬고구마범벅①⑤)	청경채볶음우동⑤⑥	로제소스리조또②⑤⑫	플레인요거트,제철과일②	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	446(440) kcal / 16(16) g	433 kcal / 19 g	428 kcal / 18 g	420 kcal / 15 g	424 kcal / 17 g	269 kcal / 8 g

원산지표시

쌀	밥/죽		국내산
콩	두부류		국내산
김치	배추		국내산
	고춧가루		국내산
쇠고기(국내산)	한우		국내산
돼지고기			국내산
닭고기			국내산
오리고기			국내산
수산물	고등어		국내산
	명태(동태)		원양산
식육 · 어육 가공품	돈까스	돼지고기	국내산
식육 · 어육 가공품	탕수육	돼지고기	국내산
	어묵	오징어,갈치,명태	러시아산
	크래미	오징어,갈치,명태	러시아산
	너비아니	쇠고기 돼지고기	국내산 국내산
	참치(다랑어)		국내산

원산지 표시대상(미공개 시 과태료) ※ 가공품도 해당됨 ※
쌀(밥, 죽, 누룽지, 흑미, 찹쌀, 현미, 찐쌀)/배추김치(배추, 고춧가루 포함)/쇠고기/돼지고기/닭고기/오리고기/양(염소)고기/수산물(넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 낙지, 명태(건조한 것은 제외), 고등어, 갈치, 참조기, 오징어, 꽃게, 다랑어, 아귀, 주꾸미, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세)/콩(두부류, 콩비지, 콩국수) ※ 연령발달에 따라 '0세 중 이유식 완료 단계' 급식대상자에게 1~2세 식단을 제공할 수 있습니다.