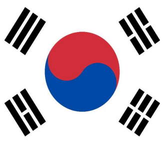
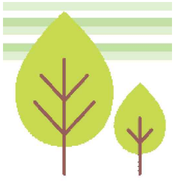
기관명:오르투스

하늘별어린이집

10월 식단표(오전죽식형B, 1~2세)

영영아 이유식 완료기로 인해1-2세 식단으로 제공함

과천시 어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management
발행일: 26. 09. 16. 작성자: 영양팀.

날 짜	<알레르기 유발식품>		생일식단	1(목)	2(금)	3(토)
오전간식	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.		제철과일 (또는 고구마스프②)	시금치죽⑤⑥	닭고기죽⑮	개 천 절 
점 심			백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑯ 탕수육*과일소스 ①⑤⑥⑩⑫ 들깨버섯볶음⑤ 김치⑨	잡곡밥 유부된장국⑤⑥ 닭살간장소스구이⑤⑥⑮ 브로콜리양파볶음⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 하이라이스⑤⑥⑩ 어묵양념조림⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 김치⑨	
오후간식			케이크,우유①②⑥	제철과일,두유⑤	빵,우유①②⑥	
열량/단백질			442(456) kcal / 16(16) g	403 kcal / 16 g	441 kcal / 17 g	
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일 	당근스프②⑥	청경채죽⑤⑥	흰살생선죽⑤⑥	한 글 날 	단호박죽
점 심		백미밥 호박맑은국 제육볶음⑤⑥⑩ 우엉조림⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 두부감자된장국⑤⑥ 생선무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 김치⑨	백미밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑯ 시금치달걀볶음①⑤ 콩나물무침⑤ 김치⑨		크래미채소주먹밥 ①⑤⑥⑧ 근대된장국⑤⑥ 김치⑨
오후간식		제철과일,우유②	제철과일,우유②	단호박퓨레모닝빵,우유 ①②⑥		
열량/단백질		422 kcal / 18 g	405 kcal / 18 g	438 kcal / 16 g		275 kcal / 12 g
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	콩나물죽⑤⑥	현미씨리얼,우유②	파프리카죽	호박죽⑤⑥	쇠고기찹쌀죽⑤⑥⑯	흑임자죽
점 심	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 돼지고기청경채볶음 ⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 닭살채소조림⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 김치⑨	백미밥 달걀양파국① 두부구이⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 김치⑨	잡곡밥 솎음배추된장국⑤⑥ 쇠고기채소불고기 ⑤⑥⑯ 숙주무침⑤⑥ 김치⑨	나시고랭①⑤⑥⑨ (달걀새우볶음밥) 유부어묵국⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 참깨단무지무침⑬ 김치⑨	잔치국수⑤⑥ 미니채소튀김①⑤⑥ 김치⑨
오후간식	토마토소스스파게티, 제철과일⑥⑫	잔멸치당근주먹밥,차⑤	제철과일,치즈②	제철과일,우유②	빵,우유①②⑥	
열량/단백질	460 kcal / 18 g	434 kcal / 18 g	401 kcal / 14 g	404 kcal / 14 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	브로콜리죽	숙주부추죽	순두부당근죽⑤⑥	감자죽⑤⑥
점 심	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 너비아니채소폭찹 ⑤⑥⑩⑫⑯ 우엉채볶음⑤⑥ 김치⑨	백미밥 대구살맑은국⑤⑥ 두부파프리카볶음⑤⑥ 브로콜리무침 김치⑨	잡곡밥 숙주뭇국⑤⑥ 오리고기채소찜⑤⑥ 김구이 김치⑨	백미밥 맑은순두부청국장⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 버섯나물⑤⑥ 김치⑨	참치양배추덮밥⑤⑥ 미소장국⑤⑥ 다진돈육감자조림⑤⑥⑩ 청경채나물⑤⑥ 김치⑨	쇠고기가지밥*양념장 ⑤⑥⑯ 시금치맑은국 김치⑨
오후간식	쌀국수,제철과일⑤⑥⑯	빵,우유①②⑥	제철과일,우유②	토마토채소스튜*크루통 ①②⑤⑥⑫	단호박찜,제철과일	
열량/단백질	438 kcal / 14 g	417 kcal / 17 g	405 kcal / 16 g	415 kcal / 16 g	405 kcal / 15 g	276 kcal / 10 g
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	채소죽⑤⑥	달걀죽①	씨리얼,우유②	녹두죽	팽이버섯양파죽	오곡죽
점 심	백미밥 두부새우살맑은국⑤⑥⑨ 달걀장조림①⑤⑥ 솎음배추나물 김치⑨	잡곡밥 미역된장국⑤⑥ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑯ 잔멸치조림⑤⑥ 김치⑨	백미밥 닭살부추맑은국⑤⑥⑮ 생선양념찜⑤⑥ 콩나물당근무침⑤ 김치⑨	잡곡밥 팽이버섯맑은장국⑤⑥ 돈까스*소스①⑤⑥⑩⑫ 연근흑임자소스샐러드 ①⑤⑥ 김치⑨	<국 없는 날> 짜장밥⑤⑥⑩ 물만두찜⑤⑥⑩ 무채들깨볶음⑤ 김치⑨	크림스프②⑥ 식빵잼토스트①②⑥ 두유⑤
오후간식	제철과일,군고구마 (또는 으깬고구마범벅①⑤)	청경채볶음우동⑤⑥	로제소스리조또②⑤⑫	플레인요거트,제철과일②	빵,제철과일①②⑥	
열량/단백질	431(426) kcal / 14(14) g	433 kcal / 19 g	428 kcal / 18 g	420 kcal / 15 g	404 kcal / 13 g	269 kcal / 8 g

원산지표시

쌀	콩	김치		쇠고기(국내산)			쇠고기
밥/죽	두부류	배추	고춧가루	한우	육우	젖소	수입산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	호주산

돼지고기	닭고기	오리고기	수산물				식육 · 어육 가공품
			고등어	명태(동태)			돈까스
국내산	국내산	국내산	국내 산	산	산	산	돼지고기 산

식육 · 어육 가공품					
탕수육	어묵	크래미	너비아니	참치(다랑어)	
돼지고기 국내 산	오징어,갈치,명태 국내 ,러시아 산	오징어,갈치,명태 국내, 러시아산	쇠고기 국내 산 돼지고기 국내 산	원양산	

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.**

식단 안내 및 이용방법

- 과천시어린이급식관리지원센터는 **이유식3종, 일반형, 오전죽식형A, 오전죽식형B, 시간연장형, 아동/청소년기형** 식단을 제공하고 있습니다. 식단은 **1~2세와 3~5세로 구분하여 제공**함을 알려드리며 기관의 특성에 맞는 식단을 사용하시기 바랍니다. 식단에 대한 세부사항은 **"센터 홈페이지", "센터 네이버블로그" 식단안내문**을 참고해주시기 바랍니다.

- 1~2세는 3~5세에 비해 섭식능력 및 소화능력이 미숙할 수 있으므로 일부메뉴에 대하여 대체식이 제공되며 아래와 같이 조리법 및 배식방법을 달리하여 제공하시기 바랍니다.

잡곡밥	반찬류
조, 수수 등의 부드러운 잡곡사용, 혼합비율 5%내외	잘게 잘라 배식(1~2cm), 고춧가루 사용 하지 않기, 데쳐서 살짝 무른 형태로 조리

- 영양섭취기준

	에너지 (Kcal)	단백질 (g)
1-2세	900	20
3-5세	1400	25

- **식단의 제공메뉴 중 김치, 채소스틱, 제철과일, 생선, 빵, 떡류는 기관에서 제공하는 메뉴로 변경하여 사용하시기 바랍니다.**
  예) 김치 → 깍두기, 배추김치 / 생선 → 고등어, 삼치 / 빵 → 카스테라, 크림빵

10월

< 제철식품 안내 >

채소류	과일류
무, 늙은호박, 브로콜리, 고구마, 고들빼기, 단호박, 콩잎, 밤, 양배추, 토란, 순무, 배추, 연근, 생강	사과, 석류, 배, 블루베리, 단감

- **식자재 수급 사정에 따라 동일 식품군 내에서 메뉴를 변경하여 사용할 수 있습니다.**

구분	대체가능식품	
밥	콩밥, 옥수수밥, 차조밥, 기장밥, 흑미밥, 현미밥, 녹두밥, 율무밥, 발아현미밥 등 잡곡종류로 시설에서 구매가능 한 어느 잡곡이나 사용가능	
국	채소국	호박국, 근대국, 감자부추국, 열무된장국, 미역국, 콩나물국, 김칫국 등
	고깃국	쇠고기무국, 육개장, 닭개장, 대구살무국, 참치김칫국, 오징어무국 등
주반찬	육류	제육볶음, 불고기, 돈(쇠고기)장조림, 닭볶음탕(조림) 등
	어류	갈치조림(구이), 삼치조림(구이), 오징어볶음 등
	난류 및 콩류	달걀말이, 달걀장조림, 달걀찜, 메추리알조림, 두부조림(구이) 등
부반찬	오이, 버섯, 애호박, 쥬키니, 양파, 근대, 부추, 양상추, 가지, 피망, 시금치, 열무, 숙주나물, 양배추, 콩나물 등을 제철채소 대체가능	
김치	얼갈이 겉절이, 오이소박이, 백김치, 배추김치, 깍두기	
과일	참외, 수박, 복숭아, 자두, 토마토, 키위, 포도, 바나나, 사과 등	
떡	무지개떡, 증편, 시루떡, 바람떡, 구름떡, 백설기 등 (목에 걸리지 않는 떡으로 선택)	
빵	소보로, 팥빵, 롤빵, 슈크림빵, 도넛 등	
우유	우유 알레르기가 있는 영유아는 두유로 대체	

- **식단 감수 안내**

- 식단 감수는 과천시어린이급식관리지원센터에 등록된 시설에 한하여 가능하며, 본 센터식단에 대해서만 감수가 가능합니다.
- 기관의 사정에 맞게 식단을 변경해야 하는 경우 식단감수요청서에 기관명과 식단변경요청 이유를 작성하여 **변경된 식단, 요청서**를 센터로 보내주시기 바랍니다.
- **감수요청서 양식은 "센터 홈페이지-자료마당-서식자료", "센터 네이버블로그-정보/자료-서식자료"에 첨부파일로 게시되어 있습니다.**

※ 센터에서 제공되는 식단을 임의로 변경하여 사용하실 경우 책임지지 않으며 급식이 제공된 이후의 식단감수는 불가능합니다.