

호반어린이집 9월 식단표

춘천시어린이사회복지급식관리지원센터
작성: 어린이집

[0-5세:혼합형]

- 연령에 따른 영양요구량(*열량, 단백질), 크기, 맛, 조리형태 등을 고려하여 급간식을 제공합니다.
- 0~2세 급식제공시 영아에 맞는 크리고 잘게 썰어 제공합니다.
- 열량, 단백질 : 0~2세는 65%제공합니다.
- 보호자 동의에 따라 0세(12개월 미만)는 0~2세 식단을 제공하고 있습니다.

요일	월	화	수	목	금	토							
1주	8/31	1	2	3	4	5							
오전간식	바나나	참깨죽	배	표고당근죽	포도	우유2							
점심	기장밥 오이냉국5,6 돼지불고기5,6,10 잔멸치전과류조림5,6 배추김치9	잡쌀현미밥 두부된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 잡채5,6 배추김치9	쇠고기파프리카볶음밥 5,6,16 미역국5,6 연근조림5,6 배추김치9 마시는요구르트2	흑미밥 콩나물국5 영양찜닭5,6,15 취나물무침5,6 깍두기9	보리밥 만둣국1,5,6,10 삼치데리야끼구이5,6 고사리나물5,6 배추김치9	닭칼국수6,15 백미밥(추가밥) 배추김치9 포도							
오후간식	모듬채소전1,5,6 +사과주스	편고구마+우유2	과배기1,2,5,6	치즈주먹밥2,5	카스테라1,2,5,6 +우유2								
열량	단백질	619.1	19.5	732.5	18.2	600.7	14.7	642.7	20.7	656.6	23.3	412.4	16.6
2주	7	8	9(생일식단)	10	11	12							
오전간식	복숭아11(대체바나나)	모듬채소죽5,6	토마토12	달걀죽1	배	우유2							
점심	기장밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 숙주당근무침5,6 깍두기9	잡쌀현미밥 복덕국5,6 간장닭갈비5,6,15 도토리묵무침5,6 배추김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 돼지불고기5,6,15 콩나물무침1,5,6,8 배추김치9	흑미밥 안매운육개장5,6,16 두부조림5,6 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9	보리밥 근대된장국5,6 목살참스테이크 5,6,10,12,16,18 김구이 깍두기9	하와이안볶음밥9 배추맑은국5,6 깍두기9 배							
오후간식	미니돈까스+케첩 1,2,5,6,10	들기름막국수3,5,6	케이크1,2,5,6+우유2	찐단호박+우유2	샌드위치1,2,5,6								
열량	단백질	577.8	16.4	729	24.5	620.3	20.7	597.9	23.6	579.1	20.9	339.1	14.6
3주	14	15	16	17	18	19							
오전간식	멜론	양배추죽	사과	누룽지죽	바나나	우유2							
점심	기장밥 유부된장국5,6 고등어조림5,6,7 새송이버섯볶음5,6,18 깍두기9	잡쌀현미밥 무채국5,6 닭다리살버터구이2,15 참나물무침5,6 배추김치9	돈육짜장덮밥5,6,10 팽이버섯맑은국5,6 새우튀김1,5,6,9 배추김치9 짜먹는요구르트2	흑미밥 청국장5,6 돼지갈비찜5,6,10 오이무침5,6 배추김치9	보리밥 들깨미역국5,6 쇠고기불고기5,6,16 애호박볶음5,6 깍두기9	비빔밥5,6,16 우동국물5,6 배추김치9 바나나							
오후간식	헛케이크1,2,4,5,6 +우유2	치즈스틱2,5	소보로빵1,2,4,5,6 +우유2	시리얼+우유2	채소밥전1,5								
열량	단백질	652.7	24.5	590.3	24.5	730.9	29.1	640.4	24	633.4	20.6	380.5	12.9
4주	21	22(추석잔치)	23 Special	24	25 추석	26							
오전간식	브로콜리죽5,6	포도	단감	 보름달처럼 둥글고 한가워주세요.									
점심	기장밥 어묵국5,6 달걀말이1,5 우영채조림5,6 배추김치9	잡쌀현미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육10 견과류멸치볶음5,6,14 깍두기9	콩나물밥+양념장5,6 쇠고기묵국16 해물완자전1,5,6,17 배추김치9 마시는요구르트2										
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	편고구마+우유2	약과1,2,5,6+우유2										
열량	단백질	628.1	18.3	643.1	21.8	655.2	20.2						
5주	28	29	30	<알레르기유발식품> 1년류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19장 ■ 알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 사설 지정 병원으로 후송합니다.									
오전간식	바나나	모듬채소죽5,6	사과										
점심	기장밥 시래기된장국5,6 훈제오리채소볶음 가지나물5,6 깍두기9	잡쌀현미밥 순살갈비탕16 들기름두부구이5 오이무침5,6 배추김치9	대패삼겹살덮밥5,6,10 미소장국5,6 청경채나물5,6 깍두기9 오렌지주스										
오후간식	김가루주먹밥5,6	수제토마토우유2,12	프렌치토스트1,2,5,6 +우유2										
열량	단백질	554.1	16.5	628.7	19.3	614.5	19.7						

수산물20종류

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

원산지표시

쌀		배추김치		콩		쇠고기		축산물	
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
수산물		가공식품		매뉴얼		원산지		축산물	
고등어		삼치		떡갈비		해물완자전		훈제오리	
국내산		국내산		돼지고기		오징어		오리고기	
				국내산		국내산		국내산	

원산지표시											
쌀			배추김치		콩		쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부		국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		품종(국내산)		국내산	국내산	국내산
수산물				가공 식품	매뉴얼						
고등어		삼치			식재료명						
국내산		국내산			원산지						