

약사모아엘가어린이집 9월 식단표

춘천시어린이·사회복지급식관리지원센터
작성자 : 어린이팀

[만0-2세:죽식형]

요일	월	화	수	목	금
1주		1	2	3	4
오전간식		참깨죽	청경채죽5,6	표고당근죽	쇠고기채소죽5,6,16
점심		백미밥 두부된장국5,6 떡갈비구이5,6,10,16 잡채5,6 백김치9	백미밥 미역국5,6 쇠고기파프리카볶음 5,6,16 연근조림5,6 백김치9	백미밥 콩나물국5 영양찜닭5,6,15 취나물무침5,6 백김치9	백미밥 만둣국1,5,6,10 삼치데리야끼구이5,6 고사리나물5,6 백김치9
오후간식		찐고구마+우유2	파배기1,2,5,6+포도	치즈주먹밥2,5	카스테라1,2,5,6 +우유2
열량	단백질	474.3 11.7	447.7 10.7	416.7 13.4	481.2 17.4
2주	7	8	9	10	11
오전간식	연두부죽5	모듬채소죽5,6	얼무된장죽5,6	달걀죽1	고구마죽
점심	백미밥 얼갈이된장국5,6 쇠고기가지볶음5,6,16 숙주당근무침5,6 백김치9	백미밥 복쌈국5,6 간장달걀비5,6,15 도토리묵무침5,6 백김치9	돈육짜장덮밥5,6,10 팽이버섯닭은국5,6 새우튀김1,5,6,9 백김치9 짜먹는요구르트2	백미밥 안매운육개장5,6,16 두부조림5,6 브로콜리참깨무침5,6 백김치9	백미밥 근대된장국5,6 목살찜스테이크 5,6,10,12,16,18 김구이 백김치9
오후간식	미니돈까스1,2,5,6,10	들기름막국수3,5,6	소보로빵1,2,4,5,6 +우유2	찐단호박+우유2	샌드위치1,2,5,6+배
열량	단백질	403.3 11.5	471.5 15.8	506.8 20	386 15.2
3주	14	15	16	17	18
오전간식	쇠고기죽5,6,16	양배추죽	게살죽1,5,6,8	누룽지죽	전복죽18
점심	백미밥 유부된장국5,6 고등어조림5,6,7 새송이버섯볶음5,6,18 백김치9	백미밥 무쌈국5,6 닭다리살버터구이2,15 참나물무침5,6 백김치9	백미밥 두부맑은국5 함박스테이크 1,5,6,10,12,16 청경채된장무침5,6 백김치9	백미밥 청국장5,6 돼지갈비찜5,6,10 오이무침5,6 백김치9	백미밥 쇠고기미역국5,6,16 간장달걀구이5,6,15 숙주맛살무침1,5,6,8 배추김치9
오후간식	핫케이크1,2,4,5,6 +우유2	치즈스틱2,5	찐감자+우유2	시리얼+우유2	케이크1,2,5,6+우유2
열량	단백질	481.3 18	381.6 15.8	390.3 16.8	411.4 15.4
4주	21	22	23	24	25 추석
오전간식	녹두죽	브로콜리죽5,6	닭가슴살죽5,6,15		
점심	백미밥 어묵국5,6 달걀말이1,5 우영채조림5,6 백김치9	백미밥 얼갈이된장국5,6 돼지고기수육10 잔멸치볶음5,6 백김치9	백미밥 쇠고기뭇국16 해물완자전1,5,6,17 콩나물무침5,6 백김치9		
오후간식	로제스파게티 2,5,6,12,15,16,18	찐고구마+우유2	약과1,2,5,6+우유2		
열량	단백질	461 14.4	406.5 13.8	472.5 15.9	
5주	28	29	30	<알레르기 유발식품> 1난류 2우유 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16쇠고기 17오징어 18조개류(굴,전복,홍합포함) 19자 ■알레르기 반응이 나타나면 즉시 식사를 중단하고 시설 지정병원으로 후송합니다	
오전간식	단호박죽	모듬채소죽5,6	전복죽18		
점심	백미밥 시래기된장국5,6 훈제오리채소볶음 가지나물5,6 백김치9	백미밥 순살갈비탕16 들기름두부구이5 오이무침5,6 백김치9	백미밥 미소장국5,6 대패삼겹살볶음5,6,10 청경채나물5,6 백김치9		
오후간식	김가루주먹밥5,6	수제토마토우유2,12	프렌치토스트1,2,5,6 +우유2		
열량	단백질	374.7 10.9	404.8 12.4	492.7 16.5	

수산물20종류

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

원산지표시

쌀			배추김치		콩	쇠고기		축산물		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	국내산	외국산	돼지고기	닭고기	오리고기
국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	품종(한우)		국내산	국내산	국내산
수산물				가공식품	메뉴명	떡갈비구이	미니돈까스	훈제오리 채소볶음	해물완자전	함박스테이크
고등어	전복	삼치			식재료명	고기	고기	훈제오리	해물	고기
국내산	국내산	국내산			원산지	국내산	국내산	국내산	수입산	국내산