



9월

26년 중간식형
만 1-2세

봄 누리 어린이 집

청주시3어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

박지영 영양사

	월	화	수	목	금								
일자		1	2	3	4								
오전간식		채소죽	김가루찰쌀죽	단호박죽	옥수수죽								
점심		백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 미니새송이볶음⑤ 깍두기⑨	차조밥 들깨수제비국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 브로콜리참깨무침 배추김치⑨	쇠고기채소볶음밥⑤⑥⑬ 달걀파프리카①⑤⑥ 해물완자전⑤⑨ 배추김치⑨								
오후간식		케이크①②⑥ 우유②	♠잘게썬씨없는포도 우유②	후리가게주먹밥⑤⑥ 우유②	♠사과 우유②								
열량/단백질		483/15	425/14	444/18	453/17								
일자	7	8	9	10	11								
오전간식	달걀죽①	치즈채소죽②	느타리버섯죽	애호박죽	고구마죽								
점심	백미밥 두부된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ (고춧가루제외) 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 닭다리살소금구이⑤⑬ 잘게썬연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은콩나물국⑤ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑬ 고등어구이⑤⑥⑦ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	돈육짜장밥⑤⑥⑩ 숙갓어묵국⑤⑥ 탕수육①⑤⑥⑩ 깍두기⑨								
오후간식	♠복숭아⑪ 우유②	모닝빵+딸기잼①②⑤⑥ ★오렌지주스	♠바나나 우유②	달걀주먹밥①⑤⑥ 우유②	♠배 우유②								
열량/단백질	431/18	430/14	389/16	473/18	476/19								
일자	14	15	16	17	18								
오전간식	양송이버섯죽	밤죽	참치채소죽	쇠고기죽⑬	누룽지죽								
점심	백미밥 청국장찌개⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운도토리묵국 ⑤⑥⑨ 쇠고기숙주볶음⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육간장불고기⑤⑥⑩ 연두부+양념장⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭곰탕⑬ 어묵파프리카볶음⑤⑥ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	새우볶음밥⑤⑥⑨ 유부맑은국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 배추김치⑨								
오후간식	채소주먹밥⑤ 우유②	♠잘게썬샤인머스켓 떠먹는요구르트②	카스테라①②⑥ 우유②	♠찐감자 우유②	♠멜론 우유②								
열량/단백질	488/18	427/16	480/20	425/19	433/19								
일자	21	22	23	24	25								
오전간식	들깨죽	두부죽⑤	채소죽	추석									
점심	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 잘게썬메추리알장조림①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 부추조개살맑은국⑬ 오리훈제채소볶음 옥수수전⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 잡채⑤⑥ 배추김치⑨										
오후간식	♠찐고구마 우유②	♠바나나 우유②	케이크①②⑥ 우유②										
열량/단백질	489/15	424/16	483/15	봄누리어린이집은 계절과일, 야채위주의 식단으로 청주3어린이사회복지급식관리지원센터와 mou를 통해영양과 위생이 관리되고 있습니다. 영아기의 아이들은 먹거리에 주의를 기울여주세요. 이렇게하기가 있는 영아들은 앞으로 꼭 지켜주시기 바랍니다 이상 시일에서도 기정에 바로 이력드리겠습니다. 매일 건강한 하루 보내세요~.									
일자	28	29	30										
오전간식	황태죽	채소죽	새우죽⑨										
점심	백미밥 잘게썬오징어맑은국⑦ 달걀찜① 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치된장국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑬ 팽이버섯볶음⑤ 깍두기⑨	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 삼치구이⑤⑥ (고춧가루제외) 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	※ 다음의 식품은 알레르기가 나타날 수 있으므로 주의해주세요. ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲자									
오후간식	마들렌①②⑥ 우유②	♠찐감자 우유②	♠사과 우유②										
열량/단백질	459/20	416/20	441/20										
알레르기 유발물질													
원 산 지 표 시	쌀(흑미, 찰쌀 포함)		콩		축산물								
	밥	죽	누룽지	배추		고춧가루	두부	콩비지	콩국수				
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	소고기 ☑한우 □육우 □젓소	돼지고기	닭고기	오리고기
	수산물 및 수산물가공품					식육가공품(돈가스, 훈제오리, 함박스테이크, 탕수육, 치킨너겟, 햄 등)							
원 산 지 표 시	고등어	오징어	전복	다랑어(참치)					소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	국내산	국내산	원양어산					국내산	국내산	국내산	국내산	