

죽식형 (1~2세)

9월

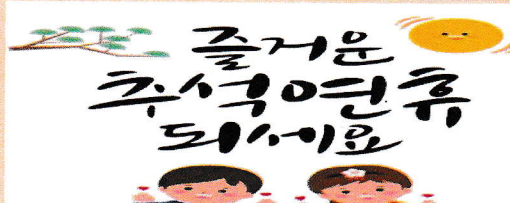
e-편한세상 어린이집

전원군
어린이 사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center
한서이 영양사

일자/요일	오전간식	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)
점심		게살죽 ①⑤⑥⑧ 기장밥 어묵국 ⑤⑥ 두부강정 ⑤⑫ 참나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	채소죽 곤드레나물밥+양념장 ⑤⑥ 감자맑은국 ⑤⑥ 새송이달걀찜 ① 깍두기 ⑨	근대죽 ⑤⑥ 차조밥 숙주된장국 ⑤⑥ 돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑩ 고사리나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	쇠고기죽 ⑤⑥⑫ 백미밥 미역국 ⑤⑥ 삼치구이 ⑤⑥ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		배/미니핫도그/우유 ②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮/치즈 ②	작게자른씨없는포도/ 핫케이크 ①②⑤⑥	딸기점심빵 ①②⑤⑥/ 우유 ②
열량/단백질		530.3/13.3	379.7/14.4	367.8/13.6	423.2/15.9

일자/요일	오전간식	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)
점심		옥수수스프 ② 백미밥 사골당면국 ⑫ 두부구이 ⑤ 청경채무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참치죽 수수밥 양배추맑은국 ⑤⑥ 닭가슴살부추볶음 ⑤⑥⑮ 연근조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	타락죽 ② 달걀양파덮밥 ①⑤⑥ 유부맑은국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑫ 배추김치 ⑨	미역국 ⑤⑥ 기장밥 시래기된장국 ⑤⑥ 메추리알장조림 ①⑤⑥ 감자채볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	들깨죽 백미밥 다시마몹국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		사과/떠먹는요구르트 ②	마들렌 ①②⑥/우유 ②	자두/꼬마주먹밥	밤식빵 ①②⑥/옥수수차	당근스틱/잔치국수 ⑤⑥
열량/단백질		369.6/14	455.7/17	479.1/20.4	329.4/9.9	435.3/15.6

일자/요일	오전간식	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
점심		브로콜리죽 ⑤⑥ 백미밥 달걀살파국 ① 크림새우 ②⑨ 파프리카무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	시금치죽 ⑤⑥ 흑미밥 맑은김치국 ⑨ 두부채소전 ⑤⑥ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김가루참쌀죽 게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 청경채맑은국 짜장닭조림 ⑤⑥⑩⑮ 배추김치 ⑨	부추죽 ⑤⑥ 차조밥 근대된장국 ⑤⑥ 떡갈비 ⑤ 양배추찜 깍두기 ⑨	늪호박죽 백미밥 (비건)채개장 ⑤⑥ 토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 느타리버섯나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		편고구마/우유②	카스테라/우유 ②	작게자른토마토 ⑫/ 물만두 ⑤⑥⑩⑫⑮	사과/밤만주 ②⑤⑥	모닝빵 ①②⑤⑥/우유 ②
열량/단백질		458.1/16.5	438.2/13.5	285.4/13.6	466.8/15.3	380.3/14.4

일자/요일	오전간식	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
점심		쇠고기스프 ②⑤⑥⑫⑮ 백미밥 황태국 ⑤⑥ 돼지간장불고기 ⑤⑥⑩ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	병아리콩죽 ⑤ 수수밥 닭곰탕 ⑮ 대구살전 ①⑤⑥ 당근숙주나물 ⑤ 배추김치 ⑨	흑임자죽 채소볶음밥 ⑤⑥ 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 안매운마파두부 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨		
오후간식		바나나/우유 ②	배/삶은달걀 ①	편감자/우유 ②		
열량/단백질		329.7/14.8	391.3/18.3	410.7/14.5		

일자/요일	오전간식	28(월)	29(화)	30(수)
점심		오트밀죽 ② 백미밥 순두부백탕 ⑤ 순살간장찜닭 ⑤⑥⑮ 오이양파무침 배추김치 ⑨	치즈죽 ② 현미밥 애호박죽국 ⑨ 소고기우엉조림 ⑤⑥⑮ * 잔멸치볶음 * ⑤⑥ 배추김치 ⑨	녹두죽 참치김치볶음밥 ⑤⑥ 콩나물국 ⑤ 채소달걀찜 ① 깍두기 ⑨
오후간식		시리얼/우유 ②	사인머스켓/다진유부주먹밥 ⑤⑥	편단호박/현미차
열량/단백질		363/14.9	476/17.1	296.4/14

♣ 9월 제철 식품 알아보기 ♣

- 9월 제철 과일 "사과"**
- ▶ 아삭한 식감과 달콤한 맛이 특징이에요.
 - ▷ 식이섬유, 비타민C 풍부해요.
 - ▶ 장 건강, 변비 예방, 면역력을 강화해줘요.
 - ▷ 주스, 샐러드, 사과파이 등

1. 초록색 음영 / 노란색 음영 / 분홍색 음영 수제 사용 시 육류란 / 수산물 / 콩란에, 시판 제품 사용 시 식육가공품란 / 수산물가공품란 / 콩가공품란에 원산지를 적어주세요.

※ 가공품 표시가 없는 메뉴는 모두 수제로 조리해 주세요.(가공품으로 변경 원할 경우 감수 신청 필요)

2. 보라색: 영도 측정하는 날

3. 원산지 표시 내 식육가공품의 육류, 수산물가공품에 수산물은 임의로 작성된 것으로 원 내 수급상황에 맞춰 재작성 부탁드립니다.

4. 원산지 표시는 기관 내 편의를 위해 임의로 작성하여 제공하는 것이니, 원에서는 원산지 표시에 주의 부탁드립니다.

5. ※⑬야랑산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

* 잔멸치볶음: 1-2세 아이들은 흡입 위험(목에 걸릴 수 있음)이 있으니 주의해서 섭취해 주시기를 바랍니다. * 시리얼: 초코시리얼 제공 지양

원산지 표시	쌀						콩			
	죽		두부		순두부		배추		고춧가루	
	국내산	국내산	미국산	미국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	소고기	육우	돼지	닭	오리	꽃게	떡갈비	산	두부강정	산
	한우	육우	돼지	닭	오리	꽃게	떡갈비	산	두부강정	산
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	원양산	산	산

식품 알레르기 표시번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야랑산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 야랑산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.