

컨텐츠

10월식단표1.....	2
10월식단표.....	3



10월 식단표 (영아 오전죽식형/만1~2세)

영양사 : 김나은

	월	화	수	목	금	토		
일자	♥생일식단♥			1	2	3		
오전간식	크림스프(2,6)			쇠고기채소죽(5,6,16)	장국죽(5,6)	개천절		
점심	흰쌀밥 쇠고기미역국(5,6,16) 수제탕수육(1,5,6,10) +소스(5,6,12) 토마토샐러드(2,12) 백김치			흰쌀밥 닭국(15) 마파두부(5,6,10) 시금치나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 물만둣국(5,6,10) 멸치볶음 (5,6,9,18) 파프리카무침(5,6) 백김치			
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유(2)			모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	☆사과 /떠먹는요구르트(2)			
열량/단백질	437/16			519/19	451/18			
일자	5	6	7	8	9	10		
오전간식	대체휴일	연두부죽(5)	달걀당근죽(1)	게살죽(1,5,6,8)	한글날			
점심		흰쌀밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 오이피클(5,6) 백김치	자장라이스(5,6,10) 무쌈국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 백김치	흰쌀밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추무침(5,6) 백김치				
오후간식		잔치국수(5,6)	☆배/우유(2)	☆찐단호박/우유(2)				
열량/단백질		410/17	448/20	404/18		310/8		
일자	12	13	14	15	16	17		
오전간식	새우살죽(9)	누룽지죽	김가루찜쌀죽	닭살죽(15)	버섯죽			
점심	흰쌀밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 시금치된장국(5,6) 미트볼조림(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	카레라이스(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 백김치	흰쌀밥 감자국(5,6) 오징어간장두루치기 (5,6,17) 숙주나물 백김치	흰쌀밥 두부찌개(5) 돈사태찜(5,6,10) 깻잎나물 백김치			
오후간식	삶은달걀(1)/보리차	☆단감/우유(2)	☆단감/우유(2)	☆바나나/우유(2)	고구마맛탕(5)/보리차			
열량/단백질	393/19	432/12	410/12	399/17	398/15	295/7		
일자	19	20	21	22	23	24		
오전간식	단호박죽	모듬채소죽	인 들깨무죽	쇠고기죽(5,6,16)	치즈브로콜리죽(2)			
점심	흰쌀밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)	콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 야채튀김 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 백김치	흰쌀밥 버섯국(5,6) 오리주물럭(5,6) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 당근채나물 백김치			
오후간식	크림소스스파게티 (2,5,6)	찐빵(2,5,6)/우유(2)	☆포도 /떠먹는요구르트(2)	☆멜론/우유(2)	유부주먹밥(5,6) /보리차			
열량/단백질	393/14	441/16	416/17	402/15	409/17	212/7		
일자	26	27	28	29	30	31		
오전간식	양배추죽	참깨죽	뿌리채소죽	흰살생선채소죽	쇠고기배추죽(16)			
점심	흰쌀밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 백김치	흰쌀밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	흰쌀밥(5,6) 아욱국(5,6) 새우살볶음(5,9) 호박나물(5,6) 백김치	흰쌀밥 수제비국(6) 마파두부(5,6) 콩나물무침(5) 백김치	흰쌀밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)			
오후간식	호떡(5,6)/보리차	☆사과/우유(2)	삶은달걀(1)/매실차	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	☆굴/우유(2)			
열량/단백질	442/16	408/16	438/22	406/15	414/18	318/9		
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 어린이집 사정으로 식단이 변경될 수 있습니다.							
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비 지,콩국수)	김치 배추 고춧 가루	쇠고기 (한우,육우젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱀장어,고 등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아 귀,가리비,우렁쉥이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품						국내산	



10월 식단표 (유아 오전죽식형/만3~5세)

전주시 덕진구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 김나은

	월	화	수	목	금	토			
일자	♥생일식단♥			1	2	3			
오전간식	크림스프(2,6)			쇠고기채소죽(5,6,16)	장국죽(5,6)	개천절			
점심	잡곡밥 쇠고기미역국(5,6,16) 수제탕수육(1,5,6,10) +소스(5,6,12) 토마토샐러드(2,12) 배추김치(9)			잡곡밥 닭국(15) 마파두부(5,6,10) 시금치나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 물만둣국(5,6,10) 멸치볶음 (5,6,9,18) 파프리카무침(5,6) 배추김치(9)				
오후간식	케이크(1,2,5,6)/우유(2)			모닝빵(1,2,5,6)+딸기잼 /우유(2)	사과 /떠먹는요구르트(2)				
열량/단백질	671/25			527/27	645/25				
일자	5	6	7	8	9	10			
오전간식	대체휴일	연두부죽(5)	달걀당근죽(1)	게살죽(1,5,6,8)	한글날				
점심		잡곡밥 버섯전골(5,6) 순살닭갈비(5,6,15) 오이피클(5,6) 배추김치(9)	자장라이스(5,6,10) 무쌈국(5,6) 생선까스(1,2,5,6) +타르타르소스(1,5) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	잡곡밥 청국장국(5,6) 수육(5,6,10) 상추쌈+쌈장(5,6,13) 배추김치(9)					
오후간식		잔치국수(5,6)	배/우유(2)	찐단호박/우유(2)					
열량/단백질		632/26	654/29	581/27					
일자	12	13	14	15	16	17			
오전간식	새우살죽(9)	누룽지죽	김가루잡쌀죽	닭살죽(15)	버섯죽				
점심	잡곡밥 호박양파국 쇠불고기(5,6,16) 배추나물(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 시금치된장국(5,6) 미트볼조림(5,9) 한식잡채(5,6) 깍두기(9)	카레라이스(5) 우동국(5,6) 너비아니구이 (5,6,10,16) 브로콜리무침(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 감자국(5,6) 오징어간장두루치기 (5,6,17) 숙주나물 배추김치(9)	잡곡밥 두부찌개(5) 돈사태찜(5,6,10) 깍두기나물 배추김치(9)				
오후간식	삶은달걀(1)/보리차	단감/우유(2)	단감/우유(2)	바나나/우유(2)	고구마맛탕(5)/보리차				
열량/단백질	604/29	629/17	596/16	577/24	610/24	454/11			
일자	19	20	21	22	23	24			
오전간식	단호박죽	모듬채소죽	들깨무죽	쇠고기죽(5,6,16)	치즈브로콜리죽(2)				
점심	잡곡밥 홍합미역국(5,6,18) 돈육숙주볶음(5,6,10) 들깨무나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 쇠고기국(5,6,16) 달걀장조림(1,5,6) 파프리카양배추볶음 (5,6) 깍두기(9)	콩나물비빔밥(5,6) 된장찌개(5,6) 야채튀김 (1,5,6,18) 연근흑임자소스무침 (1,5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 버섯국(5,6) 오리주물럭(5,6) 청경채무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥 설렁탕(16) 순살고등어구이(5,7) 당근채나물 배추김치(9)				
오후간식	크림소스스파게티 (2,5,6)	찐빵(2,5,6)/우유(2)	포도 /떠먹는요구르트(2)	멜론/우유(2)	유부주먹밥(5,6) /보리차				
열량/단백질	603/21	643/23	592/22	582/21	628/26	326/11			
일자	26	27	28	29	30	31			
오전간식	양배추죽	참깨죽	뿌리채소죽	흰살생선채소죽	쇠고기배추죽(16)				
점심	잡곡밥 두부전골(5,6) 참치달걀말이(1,5) 감자조림(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 배춧국(5,6) 제육볶음(5,6,10) 느타리버섯무침(5,6) 깍두기(9)	잡곡밥(5,6) 아욱국(5,6) 새우살양파볶음(5,9) 호박나물(5,6) 배추김치(9)	잡곡밥 수제비국(6) 마파두부(5,6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)	잡곡밥 들깨탕(5,6) 순살닭볶음탕(5,6,15) 얼갈이나물 깍두기(9)				
오후간식	호떡(5,6)/보리차	사과/우유(2)	삶은달걀(1)/매실차	머핀(1,2,5,6)/우유(2)	굴/우유(2)				
열량/단백질	678/24	592/24	664/33	588/21	601/26	488/14			
알레르기 유발식품	①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잰 ※ 아이에게 특정 식품 알레르기가 있는 경우 원으로 연락 바랍니다. ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 어린이집 사정으로 식단이 변경될 수 있습니다.								
원산지 표기	쌀 (밥,죽,누룽지)	콩 (두부류,콩비지,콩국수)	김치		쇠고기 (한우,육우젓소)	돼지 고기	닭 고기	오리 고기	수산물(넙치,조피볼락,낙지,참돔,미꾸라지,뱅장어,고등어,갈치,명태,오징어,꽃게,참조기,다랑어,주꾸미,아귀,가리비,우렁행이,전복,방어,부세)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	가공품								국내산

좋은 나무 어린이 집