

10월 식단표 I

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
				1:국군의날	2
아침	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 만3-5세용으로 중식과 오전간식을 계산하였습니다.			혼합잡곡밥⑤ 나가사끼백짬뽕국⑤⑥⑨⑰ 삼색계란찜①⑤ 반달애호박볶음⑤ 백김치⑨	하이라이스덮밥②⑤⑥⑬⑱ 송늬 세멸치볶음⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤⑥ 백김치⑨
점심				녹두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑱ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마닭갈비⑤⑥⑬ 새우살무나물⑤⑥⑨ 백김치⑨
1-2세				413/12	320/15
3-5세				590/18	458/22
오후간식				단감/흰우유②	배/마시는요플레②
열량/단백질				90/3	110/4
저녁				보리밥 참나물된장국⑤⑥ 혼제오리구이②⑤⑥/머스터드①⑤⑥ 미역오이새콤무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨	귀리밥(1/2공기) 어묵우동⑤⑥ 메추리알버섯조림①⑤⑥ 하트단무지 홍시깍두기⑨
1-2세				301/7	346/9
3-5세				431/11	495/13
	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
아침	대체 공휴일 Today is a holiday. 	혼합잡곡밥⑤ 감자팽이국⑤⑥ 치즈계란말이①②⑤ 열갈이나물무침⑤ 백김치⑨	새우살채소죽⑨ 동치미 연두부양념장⑤⑥ 안매운 물김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 닭살곰탕⑤⑥⑬ 네모동태전①⑤⑥ 비타민나물⑤ 백김치⑨	
점심		토마토찜쌀밥⑫ 소고기미역국⑤⑬ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 백김치⑨	풋팥콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑬⑱ 취나물된장국⑤⑥ 크렌베리멸치볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 백김치⑨	현미찜쌀밥 들깨버섯국⑤ 몽골리안족크⑤⑥⑩⑫ 청포묵김무침⑤ 백김치⑨	
1-2세		306/7	368/8	310/9	
3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식		바나나/흰우유②	사과/흰우유②	토마토⑫/흰우유②	
열량/단백질		102/4	101/4	92/4	
저녁		녹두밥 우거지국⑤ 일본식닭살무조림⑤⑥⑬ 근대나물무침⑤ 홍시깍두기⑨	현미밥 대파콩나물국⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨	류산슬덮밥⑤⑨⑬⑰ 배춧국⑤ 물만두⑤⑥⑩ 홍시깍두기⑨ 샤인머스켓	
1-2세		252/10	236/14	313/8	
3-5세		360/15	338/20	448/12	

10월 식단표 II

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
	12	13	14	15	16
아침	우유식빵②⑤⑥ 갈릭크림스프②⑤⑥⑬⑭ 유자청샐러드⑤⑥ 바나나 무설탕 두유⑤	혼합잡곡밥⑤ 다시마감자국⑤ 메추리알곤약조림①⑤⑥ 건새우케첩볶음⑤⑥⑨ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 오징어콩나물국⑤⑥⑭⑰ 소고기버섯볶음⑤⑥⑬⑭ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 아욱국⑤⑥ 고등어살엿장조림⑤⑥⑦ 취나물무침⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 어묵묵국⑤⑥ 돈육감자조림⑤⑥⑩ 느타리피망볶음⑤⑥ 백김치⑨
점심	현미밥 얼갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑬⑭ 대파양배추나물⑤ 백김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	녹두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭용유자청조림⑤⑥⑬ 비타민나물⑤ 백김치⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식편마로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 혼제오리찜⑤⑥⑬/머스터드소스①③⑥ 명이나물초절임⑤⑥/무생채 백김치⑨
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식	샤인머스킷/흰우유②	배/마시는요플레②	단감①/흰우유②	귤/떠먹는요플레②	대추토마토/흰우유②
열량/단백질	106/3	110/4	90/3	115/5	92/4
저녁	차조밥 부대찌개⑤⑥⑩ 닭살날은당면조림⑤⑥⑬ 청경채볶음⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 맑은근대국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 버섯피망볶음⑤⑥ 홍시깍두기⑨	수수밥 팽이버섯계란국①⑤ 섭산적⑤⑥⑩ 파프리카오리엔탈샐러드⑤⑥ 홍시깍두기⑨	오므라이스덮밥①⑤⑥⑩⑫ 숙갓유부국⑤⑥ 치커리배무침⑤⑥ 방울토마토⑫ 홍시깍두기⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑰ 스위트콘마파두부⑤⑥⑩ 홍시깍두기⑨
1-2세	364/14	229/9	247/13	190/7	323/10
3-5세	521/20	328/14	354/19	272/10	462/15
	19	20	21중식채식DAY	22	23
아침	닭살채소죽⑬ 동치미 버섯곤약조림⑤⑥ 떠먹는 저당요거트②	혼합잡곡밥⑤ 열무된장국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 호박당근볶음⑤⑥ 백김치⑨	오곡식빵⑤/크림치즈②⑤⑥ 파슬리스프②⑤⑥⑬⑭ 스크램블에그①⑤ 흰우유② 오리엔탈샐러드⑤⑥	혼합잡곡밥⑤ 애호박맑은국⑤⑥ 양볼락구이⑤ 실곤약채소무침 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 이북식순두부탕⑤⑥ 오징어식채볶음⑤⑥⑰ 메추리알피망쪽찜①⑤⑫ 백김치⑨
점심	차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬⑭ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	강황잡쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이⑤ 참나물무침⑤/구운김 백김치⑨	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑬⑭⑰ 다시마무채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 맑은얼갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/으깬두부섞음쌈장⑤ 백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①③⑥⑬소스 ③⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 백김치⑨
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식1	바나나/흰우유②	사과/흰우유②	단감/흰우유②	귤/떠먹는요플레②	샤인머스킷/흰우유②
열량/단백질	102/4	101/4	90/3	102/5	106/4
저녁	차조밥 아욱국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 홍시깍두기⑨	현미밥 팽이버섯쪽파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑬⑭⑰ 근대나물⑤ 동치미⑨	수수밥 들깨빼앗은돈육감자탕⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤ 홍시깍두기⑨	눈꽃치즈김치볶음밥②⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤ 계란후라이①⑤ 구운김 홍시깍두기⑨	보리밥 들깨미역국⑤ 돈육채오이볶음⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 홍시깍두기⑨
1-2세	284/11	363/8	244/9	298/8	180/10
3-5세	407/17	519/12	349/13	426/12	258/15

10월 식단표 Ⅲ

작성자 : 한솔어린이보육재단 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
	26	27	28	29	30
아침	혼합잡곡밥⑤ 게살스프⑤ 네모동태전①⑤⑥ 당근감자채볶음⑤ 백김치⑨	떡만둣국밥⑤⑥⑩⑮ 아스파라거스계란볶음①⑤⑥ 시금치나물⑤ 배추김치⑨ 떠먹는 저당요거트②	혼합잡곡밥⑤ 소고기청포묵국⑤⑥⑬ 코다리살조림⑤⑥ 고사리나물볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 배추된장국⑤⑥ 비드詰개잡소면⑤⑥⑩⑮ 숙갓나물⑤⑥ 백김치⑨	혼합잡곡밥⑤ 호박버섯국⑤⑥ 갈치살구이⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨
점심	기장밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑬ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	대두콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②③⑥⑦⑩⑫⑮⑯ 취나물볶음⑤ 백김치⑨	양파등쪽돈까스덮밥①⑤⑥⑬(가츠동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 백김치⑨	발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑮ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 백김치⑨
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식1	골드키위/원우유②	오렌지/원우유②	사과/원우유②	배/원우유②	바나나/원우유②
열량/단백질	88/3	98/4	101/4	105/4	102/4
저녁	차조밥 취나물된장국⑤⑥ 훈제오리데리야끼조림②⑤⑥ 새콤무생채⑤⑥ 홍시깍두기⑨	현미밥 수제비채소국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑬ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 홍시깍두기⑨	수수밥 콩가루맑은열무국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 연근조림⑤⑥ 홍시깍두기⑨	하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑮⑬⑯ 황태맑은해장국⑤ 새우만두찜⑤⑥⑨ 오이생채⑤ 홍시깍두기⑨	보리밥 돼지고기국밥⑤⑩&소면⑥ 해물파전⑤⑥⑨⑫ 곱창김무침 홍시깍두기⑨
1-2세	251/11	217/10	334/11	267/7	339/9
3-5세	359/17	311/15	478/17	382/11	485/13
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	☐ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국 내산,고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봉통겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태,동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내 산, 방어:국내산], 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/ 너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기- 국내산 돼지고기-국내산 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크-국내산				