

다솜어린이집 (1-2세 10월 식단)

세부유형	1-2세 즉식단
발행처	영양팀
감수자	식단감수위원 5인

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식	★ 메뉴 2일 새우살부추죽 19일 부추사과무침 메뉴 7일 핫케이크 ✓ [] 메뉴는 기관 상황에 따라 변경 가능 ✓ () 는 선택 메뉴 및 식재료			과일[배] , 우유 ②	새우살부추죽 ⑨	개천절
점심				닭살자장밥 ⑤⑥⑬ 몫국 ⑤⑥ 잔멸치볶음 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 주스	쌀밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 파프리카무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	
오후간식				전단호박 , 차	빵[볼빵]①②⑥, 우유 ②	
열량(kcal)/단백질(g)				435/20	494/20	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	개천절 대체 휴일	당근치즈죽 ②	양송이버섯소프 ②⑥, 크래커 ①②⑥	과일[바나나] , 요구르트	한글날	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심		쌀밥 달걀국 ①⑤⑥ 가자미카레구이 ⑤⑥ 열무나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 들깨미역국 ⑤⑥ 돼지고기감자조림 ⑤⑥⑩ 근대나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 배	쇠고기소보로비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국 ⑤⑥ 명엽채볶음 ⑤⑥ 참나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 야채칩		쌀국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식		빵[단팥빵]①②⑥, 우유 ②	핫케이크 ①②⑤⑥, 주스	전고구마 , 차		과일샐러드 ②
열량(kcal)/단백질(g)		493/22	496/16	484/17		340/11
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	흑임자죽, 과일[오렌지]	연근죽	과일[바나나] , 요구르트	가지양파죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 우거지된장국 ⑤⑥ 점담 ⑤⑥⑬ 호박나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 오징어채소볶음 ⑤⑥⑬ 오이나물 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 콩나물국 ⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑬ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 주스	돼지고기묵살필라프 ⑤⑥⑩⑬ 양배추된장국 ⑤⑥ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑬ 저염김자반 ⑤ 김치 ⑨ 야채칩	쌀밥 황태국 ⑤⑥ 두부조림 ⑤⑥ 미나리나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	돼지고기파인애플볶음밥 ⑤⑥⑩⑬ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	칼국수 ⑤⑥	빵[마들렌]①②⑥, 우유 ②	키위요거트샐러드 ②	감자채전 ⑤, 차	빵[와플]①②⑥, 우유 ②	삶은달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	525/19	500/17	426/16	445/18	455/18	375/20
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	과일[단감] , 우유 ②	참쌀오이죽	녹두죽	과일[바나나]	채소죽	(오곡)시리얼, 우유 ②
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑩ 부추사과무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 치즈	쌀밥 순두부국 ⑤⑥ 삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 청경채나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 육개장 ⑤⑥⑬ 달걀말이 ①⑤ 우영개소스무침 ①⑤⑥ 김치 ⑨ 배	달걀주먹밥 ⑤⑥ 실파장국 ⑤⑥ 김치 ⑨ 주스	잡곡밥 (송송) 돼지고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 시금치나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 바나나	잔치국수 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	영양주먹밥 ⑤, 차	빵[크로와상]①②⑥, 우유 ②	로제스파게티 ②⑥⑬	빵[도넛]①②⑥, 우유 ②	빵[밤식빵]①②⑥, 우유 ②	과일샐러드 ①⑤
열량(kcal)/단백질(g)	426/16	466/20	521/18	388/11	449/18	344/10
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	방울토마토 ⑫, 저염치즈 ②	갯죽 ⑩, 과일[골드키위]	컬리플라워죽	과일[감귤] , 우유 ②	근대죽	우유(미숫가루) ②⑤
점심	쌀밥 열무된장국 ⑤⑥ 닭다리살구이 ⑤⑥⑬ 숙주나물 ⑤⑥ 김치 ⑨ 사과	잡곡밥 호박맑은국 ⑤⑥ 고등어부조림 ⑤⑥⑦ 취나물무침 ⑤⑥ 김치 ⑨	쌀밥 미역국 ⑤⑥ 쇠고기잡스테인 ⑤⑥⑬⑭ 양상추샐러드*발사믹드레싱 ⑤⑥ 김치 ⑨ 배	돼지고기카레라이스 ⑤⑥⑩ 배추맑은국 ⑤⑥ 스크램블에그 ① 실낱채소무침 ⑤⑥ 김치 ⑨ 과일칩	쌀밥 쫄갠장국 ⑤⑥ 치킨가스*소스 ①⑤⑥⑬⑭ 감자샐러드 ①⑤ 김치 ⑨ 바나나	게살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 맑은장국 ⑤⑥ 김치 ⑨
오후간식	(어묵)우동 ⑤⑥	빵[핑거스틱]①②⑥, 우유 ②	(오곡)시리얼, 우유 ②	전고구마 , 차	빵[카스테라]①②⑥, 우유 ②	구운달걀 ①, 차
열량(kcal)/단백질(g)	423/18	542/19	463/15	475/20	522/19	340/16

원산지 표시	쌀(○표시)			배추김치(백김치, 깍두기)			콩			쇠고기			닭고기			돼지고기			오리고기		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	콩비지	콩국수	국내산	한우	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산	무항생제 국내산
	유기농 국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			국내산		
	수산물			식육가공품			수산물가공품			수산물가공품			수산물가공품			수산물가공품			수산물가공품		
	오징어			고등어			돈까스			너비아니			치킨가스			참치(가쓰오부시)			다랑어		
	베트남산			베트남산			무항생제 국내산			국내산			무항생제 국내산			국내산			원양산		

* 알레르기 유발식품 표시제 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④명콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲것

▶ 후식 제공 시 아래 메뉴 중 선택하여 제공하시기 바랍니다. (단, 식단표에는 메뉴명을 구체적으로 표기)

과일	유제품	기타
사과, 바나나, 배, (골드)키위, 귤, 샤인머스켓, 딸기 등	(유아용)치즈, (무가당)요구르트 등	두유, (유아용)과채주스, (동결건조)과일칩, (과일)푸딩 등