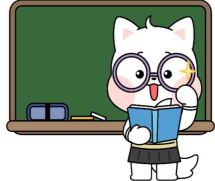
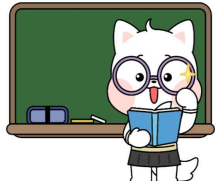


서울남부지방법원 직장어린이집 10월 식단표 (1-2세)

구분	월	화	수	목	금
날짜					
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 게 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 <메뉴 및 식재료 추가 제공> * 10/13 오전간식 쌀과자 추가 * 10/14, 10/28 오전간식 조각식빵 추가		* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.	1	2
당근스틱/우유②				느타리버섯죽	
잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 임연수살엿장구이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨				백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 백김치⑨	
삼색주먹밥⑤⑥/ 동굴레차				소보로빵①②⑤⑥/ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)					
415/17					436/17
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	 대체 휴일	곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	 한글날
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 백김치⑨	돈육느타리버섯짜장밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥	
열량(Kcal)/단백질(g)		440/17	389/15	377/13	
날짜	12	13	14	15	16 (생일잔치 식단)
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②/ 쌀과자	양파소프②⑤⑥⑫⑬/ 조각식빵①②⑤⑥	파프리카스틱/우유②	방울토마토
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과식물고기 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 백김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨
오후간식	호빵①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐 고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	케이크①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	437/14	377/20	425/16	404/15	433/13
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	얼갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기찜국⑤⑥⑩ 매추리알토마토소스조림① ⑤⑥⑫ 무생채 백김치⑨	달걀깨임볶음밥⑤⑥⑫ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑫ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육속주볶음⑤⑥⑩ 양상추야채무침⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 동굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	밀크롤인①②⑤⑥/ 우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	420/19	438/14	390/16	391/17	436/15
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	사과/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리소프②⑤⑥⑫⑬/ 조각식빵①②⑤⑥	당근스틱/우유②	청경채죽⑤⑥
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑦ 우영나물 백김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑫ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑫ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯⑰ 후식-바나나 백김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 백김치⑨
오후간식	크림리조프 ②⑤⑥⑫⑬	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	우유브레드①②⑤⑥/우유②
열량(Kcal)/단백질(g)	439/18	378/16	440/18	409/18	437/16

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
	콩(두부, 순두부)		국내산	외국산					배추	고춧가루
	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어:국내산	국내산	국내산
표시	수산물/식육가공품									
	완자 (닭고기:국내산, 돼지고기:국내산) 너비아니(닭고기:국내산, 돼지고기:국내산)				참치통조림(다량어:원양산)					

서울남부지방법원 직장어린이집 10월 식단표 (3-5세)

구분	월	화	수	목	금		
날짜							
오전간식	◎ 알레르기유발식품 ◎ ① 달걀 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 아황산류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣 <메뉴 및 식재료 추가 제공> * 10/13 오전간식 쌀과자 추가 * 10/14, 10/28 오전간식 조각식빵 추가		* 기관별 사용 제품이 다르므로 식재료 구입 시 알레르기 표시를 확인하여 식단표와 상이할 경우 추가 및 수정하시기 바랍니다.		1	2	
당근스틱/우유②					느타리버섯죽		
잡곡밥 숙주맑은국⑤⑥ 임연수살엿장국이⑤⑥ 아욱나물⑤⑥ 깍두기⑨					백미밥 열무된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 파프리카무침⑤⑥ 배추김치⑨		
삼색주먹밥⑤⑥/ 등굴레차					소보로빵①②⑤⑥/ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)			602/24		660/26		
날짜	5	6	7	8	9		
오전간식	 대체 휴일	곡물시리얼⑤⑥/우유②	우영죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	 한글날		
점심		잡곡밥 쇠고기된장찌개⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 치커리나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육느타리버섯파장밥 ②⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추맑은국⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 후식-배 깍두기⑨	잡곡밥 무채된장국⑤⑥ 어묵맛살조림 ①⑤⑥⑧⑫ 애호박볶음⑤ 배추김치⑨			
오후간식		간장비빔국수⑤⑥	찐감자/우유②	핫케이크①②⑤⑥			
열량(Kcal)/단백질(g)		677/27	590/22	588/19			
날짜	12	13	14	15	16 (생일잔치 식단)		
오전간식	바나나/치즈②	플레인요거트②/ 쌀과자	양파스프②⑤⑥⑬⑭/ 조각식빵①②⑤⑥	파프리카스틱/우유②	방울토마토		
점심	백미밥 안매운김치국⑤⑥⑨ 바삭사과쇠불고기 ⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 청경채된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	달걀소보로비빔밥 ①⑤⑥ 근대맑은국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 후식-오렌지 배추김치⑨	잡곡밥 미소장국⑤⑥ 너비아니구이 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부미역국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 콘샐러드①⑤ 배추김치⑨		
오후간식	호빵①②⑤⑥/ 보리차	양배추전①⑤⑥	찐 고구마/우유②	김가루주먹밥⑤/ 우영차	케이크①②⑤⑥/우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	586/21	630/19		
날짜	19	20	21	22	23		
오전간식	배/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	열갈이죽⑤⑥	오이스틱/두유⑤	밤죽		
점심	잡곡밥 애호박된장국⑤⑥ 참치채소볶음⑤⑥⑩ 연근개소스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기맛국⑤⑥⑬ 메추리알토마토소스조림① ⑤⑥⑫ 무생채 배추김치⑨	달걀갯잎볶음밥⑤⑥⑬ 유부된장국⑤⑥ 청경채무침 후식-자른 포도 깍두기⑨	잡곡밥 우거지맑은국⑤⑥ 새우살굴소스조림 ⑤⑥⑨⑩ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 비지된장국⑤⑥ 돈육숙주볶음⑤⑥⑩ 양상추유자청무침⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식	옥수수부침①⑤⑥	당근주먹밥⑤⑥/ 등굴레차	찐감자/우유②	수제비⑤⑥	밀크롤인①②⑤⑥/ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	680/20	591/31	617/22	586/21	620/22		
날짜	26	27	28	29	30		
오전간식	사과/플레인요거트②	곡물시리얼⑤⑥/우유②	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑭/ 조각식빵①②⑤⑥	당근스틱/우유②	청경채죽⑤⑥		
점심	잡곡밥 부추된장국⑤⑥ 오징어파프리카조림 ⑤⑥⑫ 우영나물 배추김치⑨	잡곡밥 미역국⑤⑥ 안동찜닭⑤⑥⑬ 근대무침⑤⑥ 깍두기⑨	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 시래기된장국⑤⑥ 완자구이 ①②⑤⑥⑩⑬⑭⑯(⑨⑰) 후식-바나나 배추김치⑨	잡곡밥 배추맑은국⑤⑥ 삼치살양념찜⑤⑥ 느타리버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 감자된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨		
오후간식	크림리조토 ②⑤⑥⑬⑭	삶은 달걀①/ 옥수수수염차	찐단호박/우유②	다진유부주먹밥⑤⑥/ 메밀차③	우유브레드①②⑤⑥/우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	655/26	591/24	673/27	592/25	679/24		

원산지	쌀 (밥, 죽, 현미, 찹쌀)	콩(두부, 순두부)	쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물	배추김치	
			국내산	외국산					배추	고춧가루
표시	국내산	국내산	한우■ 육우□ 젖소□		국내산	국내산	-	오징어:국내산	국내산	국내산
수산물/식육가공품										
완자 (닭고기:국내산, 돼지고기:국내산) 너비아니(닭고기:국내산, 돼지고기:국내산)					참치통조림(다량어:원양산)					