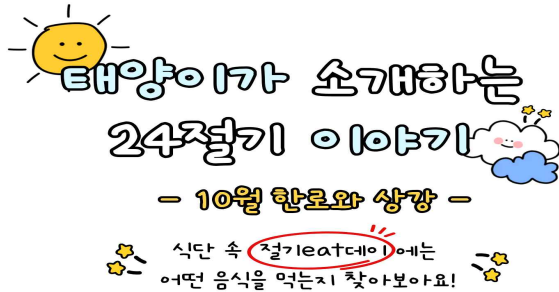


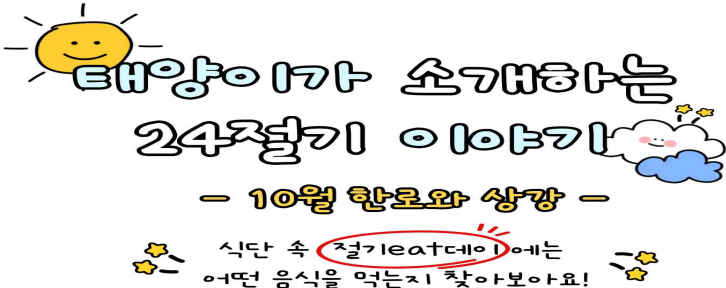
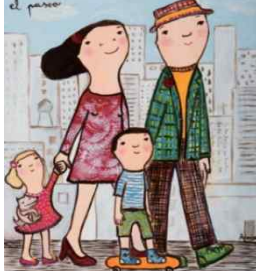
10월 식단표 (만 1-2세 오전간식축제공형)

동성 어린이집

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)				
	오전간식	 식단 속 <u>절기eat데이</u>에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			브로콜리죽	근대죽				
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ <u>간장닭볶음탕⑤⑥⑬</u> 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백깍두기⑨				
	오후간식				부추전①⑤⑥	파프리카스틱 떠먹는요구르트②				
	열량(Kcal)/단백질(g)				307/12	327/13				
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날				
	오전간식		당근죽 백미밥 맑은장국⑤⑥ <u>간장닭강정①⑤⑥⑬</u> 배추나물 백깍두기⑨	애호박죽 백미밥 북엇국①⑤⑥ <u>쇠고기조림⑤⑥⑬</u> 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	청경채죽					
	점심		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ <u>물만두⑤⑥⑩</u> 백김치⑨					
	오후간식		408/16	383/17	사과 우유②					
	열량(Kcal)/단백질(g)				321/10					
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이				
	오전간식	무차죽	크림스프②⑥⑬	잔멸치죽	깨죽	표고버섯죽				
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ <u>오리주물럭⑤⑥</u> 깻잎나물⑤⑥ 백깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ <u>오이나물</u> 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 백깍두기⑨				
	오후간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	단호박찜 둥굴레차	<u>배추전⑤</u>	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	단감 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	306/15	288/12	369/11	433/14	318/13				
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이				
	오전간식	배추죽	미역죽	시금치죽	파프리카죽	<u>늪은호박죽</u>				
	점심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑬ <u>된장마파두부⑤⑥⑩</u> 연근조림⑤⑥ 백김치⑨				
	오후간식	당근스틱 마시는요구르트②	찐고구마 보리차	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	배 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	311/7	312/10	321/16	463/15	358/12				
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)				
	오전간식	청경채죽	양배추죽	아욱죽	채소죽	달걀영양죽①				
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ <u>간장닭갈비⑤⑥⑬</u> 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨				
	오후간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	바나나 우유②	찐감자 둥굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②				
	열량(Kcal)/단백질(g)	332/14	401/15	364/11	304/13	447/18				
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기			
	밥		죽		두부		식육/어육가공품			
	국내산	국내산	국내산		배추	고춧가루	국내산	수입산		
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	한우	호주산		
	돼지고기	닭고기	오리고기		닭강정	훈제오리	생선커틀릿			
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	명태				
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	러시아산				
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ژ								



10월 식단표 (만 3-5세 오전간식축제공형)

일자 / 요일					1(목)	2(금)									
첫 째 주	오전간식				브로콜리죽	근대죽									
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	오후간식				부추전①⑤⑥	파프리카스틱 떠먹는요구르트②									
	열량(Kcal)/ 단백질(g)				487/20	509/20									
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날									
둘 째 주	오전간식		당근죽 백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨	애호박죽 백미밥 북엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑮ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	청경채죽										
	점심		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙달된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨										
	오후간식		642/26	604/24	사과 우유②										
	열량(Kcal)/ 단백질(g)				593/17										
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이									
셋 째 주	오전간식	무차조죽	크림스프②⑥⑮	잔멸치죽	깨죽	표고버섯죽									
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨									
	오후간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	단호박찜 둥굴레차	김치전①⑤⑥⑨	롤케이크①②⑤⑥ 우유②	단감 우유②									
	열량(Kcal)/ 단백질(g)	454/22	449/19	621/22	673/22	494/21									
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이									
넷 째 주	오전간식	배추죽	미역죽	시금치죽	파프리카죽	늪은호박죽									
	점심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑮ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기뭇국⑤⑥⑮ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨									
	오후간식	당근스틱 마시는요구르트②	찐고구마 보리차	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑮⑮	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	배 우유②									
	열량(Kcal)/ 단백질(g)	457/11	487/16	615/32	693/23	566/19									
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)									
다 섯 째 주	오전간식	청경채죽	양배추죽	아욱죽	채소죽	달걀영양죽①									
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑮ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨									
	오후간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	팬케이크①②⑤⑥	바나나 우유②	찐감자 둥굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②									
	열량(Kcal)/ 단백질(g)	518/21	536/20	567/17	510/26	694/28									
원산지 표시사항		쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기							
		밥		죽		두부		배추		고춧가루		국내산		수입산	
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우		호주산	
		돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품							
								닭강정		훈제오리		생선커틀릿			
						닭고기		오리고기		명태					
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산			
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳견과류													