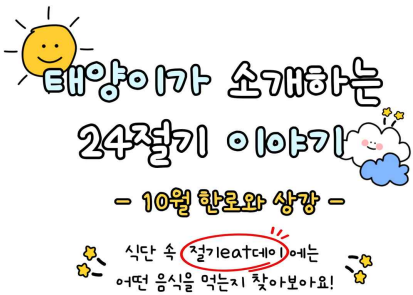
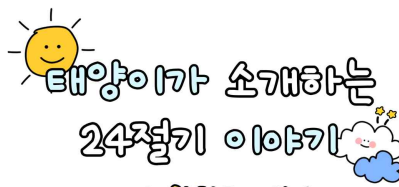


10월 식단표 (만 0-2세 일반형)

국공립푸른어린이집

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절		
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	근대죽			
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨			
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차			
열량(Kcal)/단백질(g)				321/14	305/10				
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)		
	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배		
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 복쌈국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑬ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨		
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 동굴레차				
열량(Kcal)/단백질(g)				408/16	440/20		311/9	222/7	
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)		
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는 요구르트②	♥생일축하해요♥ 사과	바나나	깨죽	단감	키위		
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑬ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침 배추김치⑨	수수밥 근댓국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨		
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)				350/17	386/11	384/10	369/13	417/16	307/13
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)		
	오전간식	당근스틱 마시는 요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과		
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑬ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거지국⑤⑥ 생선커들릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑥⑬ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨		
	오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤			
열량(Kcal)/단백질(g)				318/7	372/14	306/15	421/14	375/16	244/6
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)		
	오전간식	오이스틱 떠먹는 요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴		
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑬ 새우살계첩볶음 ⑤⑥⑨⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨		
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②			
열량(Kcal)/단백질(g)				464/18	302/11	466/14	305/13	430/16	234/7
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기		
	밥		죽		두부				
	국내산		국내산		국내산		수입산		
	국내산		국내산		국내산		한우		
	국내산		국내산		국내산		러시아산		
알레르기 유발식품	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲차									

국공립푸른어린이집

일자 / 요일					1(목)	2(금)	3(토) 개천절						
첫 째 주	오전간식	 태양이가 소개하는 24절기 이야기 - 10월 한로와 상강 - 식단 속 절기(eat)데이에는 어떤 음식을 먹는지 찾아보아요!			파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽							
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨							
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차							
	열량(Kcal)/단백질(g)				519/24	566/17							
일자 / 요일		5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)						
둘 째 주	오전간식		당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배						
	점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑫⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 썩갠된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨						
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차								
	열량(Kcal)/단백질(g)		386/11	691/28	543/13		348/11						
일자 / 요일		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)						
셋 째 주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	♥생일축하해요♥ 사과	바나나	깨죽	단감	키위						
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑮ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨						
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②							
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	601/17	596/15	562/20	643/24	466/20						
일자 / 요일		19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)						
넷 째 주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늙은호박죽	사과						
	점심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 청경채나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짬국⑤⑥ 생선커들릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 썩갠된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨						
	오후간식	배추전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤							
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	590/21	381/9						
일자 / 요일		26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)						
다 섯 째 주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과	굴						
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살چه첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨						
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②							
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25	366/10						
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	사용안함
		돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품					
								닭강정 닭고기		훈제오리 오리고기		생선커들릿 명태	
국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		러시아산			
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣											

10월 식단표 (만 0-5세 석식형)

국공립푸른어린이집

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)			
	저 념				돼지고기김치볶음밥 ⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	백미밥 숙주맑은국 간장닭고기조림⑤⑥⑬ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨			
	열량(Kcal)/단백질(g)				342/11	317/15			
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목) 한로	9(금) 한글날			
	저 념		기장밥 열무된장국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 배추김치⑨	흑미밥 김치국⑨ 버터닭고기구이②⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑨ 배추김치⑨				
	열량(Kcal)/단백질(g)		332/14	352/18	399/14				
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)			
	저 념	수수밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독목이⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	백미밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨			
	열량(Kcal)/단백질(g)	387/17	302/12	324/19	323/12	374/21			
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 상강			
	저 념	차조밥 닭곰탕⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 깍두기⑨	흑미밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음 ⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	열량(Kcal)/단백질(g)	412/18	320/12	446/16	319/18	390/21			
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)			
	저 념	백미밥 근댓국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	차조밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 깍두기⑨	흑미밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&쌈장⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 대파쇠고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 배추나물 깍두기⑨	수수밥 무칫국⑤⑥ 닭가슴살카레구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨			
	열량(Kcal)/단백질(g)	308/12	345/17	319/13	375/13	301/18			
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기		
	밥		죽		배추		고춧가루		
	국내산		국내산		국내산		국내산		
	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품		
	국내산		국내산		국내산		참치		
알레르기 유발식품		원양산		원양산		원양산		원양산	

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣