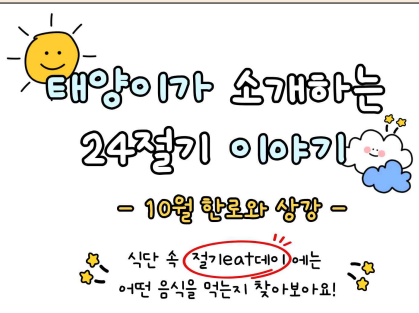




10월 식단표 (만 3-5세 일반형)

* 과일, 채소는 신선도나 원 운영의 유연성에 의해 변경될 수 있습니다.

* 만 0-2세는 부모님 동의하에 만 3-5세 식단으로 섭취하기로 하였습니다.

첫 째 주	일자 / 요일			♥생일축하해요♥	1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
	오전간식			사과	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽		
	점 심			백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	백미밥 미소장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 콩나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	오후간식			생크림케이크①②⑤⑥ 우유②	부추전①⑤⑥	호박설기떡 보리차		
	열량(Kcal)/단백질(g)			601/17	519/24	566/17		
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			
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 닭강정①⑤⑥⑬⑮ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 마늘쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 군만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨			
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 동굴레차			
	열량(Kcal)/단백질(g)		642/26	691/28	543/13			
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)	
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑮	바나나	깨죽	단감		
	점 심	백미밥 두부실파국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑬⑮⑯⑰	바람떡 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	롤케이크①②⑤⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	562/20	643/24		
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이	24(토)	
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽		
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커틀릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	김치전①⑤⑥⑨	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	시루떡 두유⑤		
	열량(Kcal)/단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	590/21		
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)	31(토)	
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과		
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑮ 우엉조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살케첩볶음 ⑤⑥⑨⑬ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨		
	오후간식	유부주먹밥⑤	백설기 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	카스텔라①②⑥ 우유②		
	열량(Kcal)/단백질(g)	669/26	531/18	637/19	512/24	668/25		
원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 잡쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기	
	밥		죽		두부		배추	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
	국내산		국내산		국내산		국내산	
알레르기 유발식품	돼지고기		닭고기		오리고기		식육/어육가공품	
							생선커틀릿	
							명태	
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣								