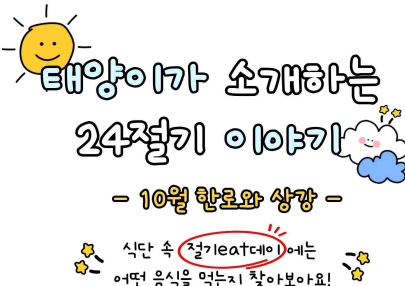
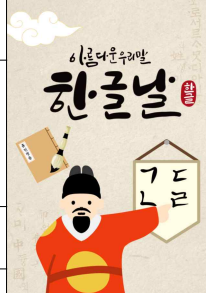


보성어린이집 10월 하늘연달 식단표



(만 3-5세 일반형)

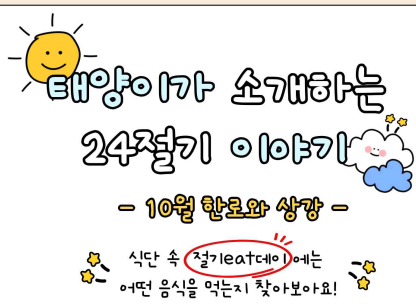
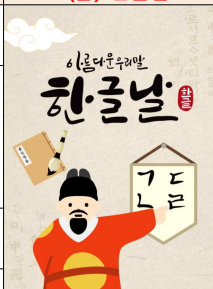
첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
	오전간식				배	근대죽	
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 배추김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차	
열량(Kcal)/단백질(g)	519/24	566/17					
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)
	오전간식	10.3 개천절 대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배
	점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 배추김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 배추김치⑨
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 동굴레차		
열량(Kcal)/단백질(g)	642/26		691/28	543/13	348/11		
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이	17(토)
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감	키위
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 배추김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수국이⑤ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 깍두기⑨
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑯	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	544/26	501/19	596/15	562/20	643/24	466/20	
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이 ♥생일축하해요♥	24(토)
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽	사과
	점심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 연근조림⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커를릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 깍두기⑨
	오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량(Kcal)/단백질(g)	544/16	578/21	503/27	654/21	386/11	381/9	
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	굴
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살채첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 배추김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 동굴레차	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
	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	한우
	돼지고기		닭고기	오리고기	식육/어육가공품		
	국내산		국내산	국내산	닭강정	훈제오리	생선커를릿
알레르기 유발식품					명태		
국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	원양산
알레르기 유발식품							
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯오징어 ⑰조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑱잣							

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

보성어린이집 10월 하늘연달 식단표

(만 1-2세 일반형)



첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
	오전간식				배	근대죽		
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 청경채나물 백김치⑨		
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차		
열량(Kcal)/단백질(g)				321/14	305/10			
둘 째 주	일자 / 요일	5(월)	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날	10(토)	
	오전간식	10.3 개천절 대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과		배	
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백김치⑨	백미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑬ 백김치⑨		훈제오리볶음밥⑤ 맑은된장국⑤⑥ 새송이버섯볶음⑤ 백김치⑨	
	오후간식		소보로빵①②④⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차			
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 떠먹는요구르트②	크림수프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감	키위	
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 고구마순나물⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 얼갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 임연수구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	간장닭갈비덮밥⑤⑥⑬ 유부장국⑤⑥ 양상추샐러드①②⑤ 백각두기⑨	
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	프렌치토스트①②⑤⑥ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	350/17	313/12	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 ♥생일 축하해요♥	24(토)	
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늑은호박죽	사과	
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑬ 연근조림⑤⑥ 무피클	백미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커튼릿 &타르타르소스①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	파인애플돼지고기볶음밥 ⑤⑩ 숙갓된장국⑤⑥ 코울슬로샐러드①⑤ 백각두기⑨	
	오후간식	배추전⑤	모닝빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	생일케이크①②⑤⑥ 우유②		
열량(Kcal)/단백질(g)	318/7	372/14	306/15	421/14	386/11	244/6		
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	굴	
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑬ 무나물⑤ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살채첩볶음 ⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 치커리유자청무침 백김치⑨	
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	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	국내산		배추	고춧가루	국내산	
	돼지고기		닭고기	오리고기	식육/어육가공품			생선커튼릿
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	명태
알레르기 유발식품	원양산							
①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참								

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