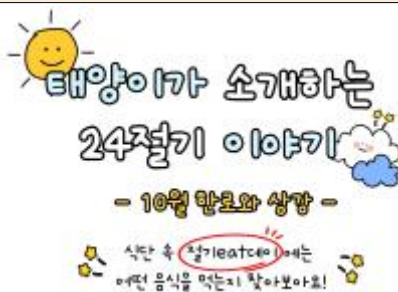


10월 식단표 (만 1-2세 연장형)

※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

첫 째 주	일자 / 요일				1(목)	2(금)											
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽											
	점 심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 백김치⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨											
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차											
	저 녀				돼지고기백김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	기장밥 숙주맑은국 간장돼지고기조림⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨											
열량(Kcal)/단백질(g)				525/20	506/20												
둘 째 주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날											
	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과												
	점 심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장닭강정①⑤⑥⑬ 배추나물 백김치⑨	흑미밥 복어국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 백김치⑨	두부소보로덮밥⑤⑥ 숙갠된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 백김치⑨												
	오후간식		우유스틱빵①②⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차												
	저 녀		백미밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑨ 백김치⑨												
열량(Kcal)/단백질(g)	617/25		663/31	544/17													
셋 째 주	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이											
	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림스프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감											
	점 심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 백김치⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 열갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 백김치⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨											
	오후간식	토마토소스스파게티 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	미니케이크①②⑤⑥ 우유②											
	저 녀	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독육이⑤⑥⑬ 우영채볶음⑤⑥ 백김치⑨	기장밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라치나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 조개살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 백김치⑨	수수밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 백김치⑨											
열량(Kcal)/단백질(g)	597/28	505/20	590/22	576/20	657/29												
넷 째 주	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이											
	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽											
	점 심	백미밥 감자국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커플릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 백김치⑨											
	오후간식	배추전⑤	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤											
	저 녀	백미밥 닭곰탕⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 백김치⑨	수수밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑥⑩ 상추무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 미나리된장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 숙주맑은국 참치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨											
열량(Kcal)/단백질(g)	582/18	570/21	512/22	621/25	625/30												
다 섯 째 주	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)											
	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과											
	점 심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 우영조림⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살게첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 백김치⑨											
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	우리밀카스텔라①②⑥ 우유②											
	저 녀	기장밥 근대국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 백김치⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 대파쇠고기국⑤⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 배추나물 백김치⑨	백미밥 무채국⑤⑥ 달걀삶소금구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 백김치⑨											
열량(Kcal)/단백질(g)	660/26	522/22	666/22	502/19	622/28												
원산지 표시사항	원산지 표시사항	쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치		쇠고기									
		밥		죽		두부		순두부		배추		고춧가루		쇠고기			
		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		국내산		한우/육우	
		돼지고기		닭고기		오리고기		참치		닭강정		훈제오리		생선커플릿			
		다량어		다량어		다량어		다량어		다량어		다량어		다량어		다량어	
국내산		국내산		국내산		원양어산		국내산		국내산		국내산		네덜란드산			
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣															

* 0세는 부모님의 동의를 받아 1~2세 식단으로 제공합니다. **구립공향어린이집**

10월 식단표 (만 3-5세 연장형)

※ 식단 작성 영양사: 김민정, 정지우, 노혜진, 장은영, 정수지, 서주영, 김채하

첫째주	일자 / 요일				1(목)	2(금)
	오전간식				파프리카스틱 떠먹는요구르트②	근대죽
	점심				백미밥 미소장국⑤⑥ 간장달볶음탕⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨	기장밥 두부양파국⑤⑥ 깻잎쇠고기볶음⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식				부추전①⑤⑥	단호박찜 보리차
	저녁				돼지고기백김치볶음밥⑤⑨⑩ 미역국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 깍두기⑨	기장밥 숙주맑은국 간장돼지고기조림⑤⑥⑬ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)				847/33	883/32
둘째주	일자 / 요일	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수) 적당한데이	8(목) 한로	9(금) 한글날
	오전간식	대체공휴일	당근죽	저당시리얼 우유②	사과	
	점심		백미밥 맑은장국⑤⑥ 간장달볶음⑤⑥⑬ 배추나물 깍두기⑨	흑미밥 북엇국①⑤⑥ 쇠고기조림⑤⑥⑬ 고사리나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	두부보로덮밥⑤⑥ 숙갓된장국⑤⑥ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
	오후간식		우유스틱빵①②⑥ 우유②	온메밀국수③⑤⑥	찐고구마 등굴레차	
	저녁		백미밥 열무된장국⑤⑥ 간장돼지고기두부찌기⑤⑥⑩ 브로콜리무침 깍두기⑨	흑미밥 배춧국⑤⑥ 버터닭고기구이②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 고사리들깨국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑬ 무나물⑤⑨ 깍두기⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)		617/25	663/31	544/17	
	일자 / 요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 서울미래밥상데이
셋째주	오전간식	파프리카스틱 떠먹는요구르트②	크림스프②⑥⑬	바나나	깨죽	단감
	점심	백미밥 두부실팍국⑤⑥ 새우살양파볶음⑤⑥⑨ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 애호박국⑤⑥ 오리주물럭⑤⑥ 깻잎나물⑤⑥ 깍두기⑨	카레라이스⑤⑥⑩ 열갈이된장국⑤⑥ 콘샐러드①⑤ 백김치⑨	차조밥 콩나물국⑤ 쇠고기채소볶음⑤⑥⑬ 오이나물 깍두기⑨	수수밥 근대국⑤⑥ 두부구이⑤ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨
	오후간식	토마토소스파게티 ②⑤⑥⑬⑭⑮⑯	찐고구마 옥수수차	김가루주먹밥⑤⑥	찐감자 두유⑤	미니케이크①②⑤⑥ 우유②
	저녁	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기장독촉이⑤⑥⑩ 우렁채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 시금치국⑤⑥ 온두부&양념장⑤⑥ 도라지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 오리로스구이 애호박볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 미역국⑤⑥ 돼지고기양배추볶음⑤⑥⑩ 열갈이나물 배추김치⑨	수수밥 달걀국① 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	941/44	974/40	1092/48	897/26	657/29
	일자 / 요일	19(월)	20(화)	21(수) 나Na다운데이	22(목)	23(금) 상강eat데이
넷째주	오전간식	당근스틱 마시는요구르트②	미역죽	배	굴	늪은호박죽
	점심	백미밥 감장국⑤⑥ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 브로콜리볶음⑤ 배추김치⑨	수수밥 열무된장국⑤⑥ 채소쇠고기찜⑤⑥⑬ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 느타리버섯들깨국⑤⑥ 닭고기허브구이⑤ 미나리나물⑤⑥ 무피클	흑미밥 맑은우거짓국⑤⑥ 생선커플릿&타르타르소스 ①⑤⑥ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 쇠고기묵국⑤⑥⑬ 된장마파두부⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	배추전⑤	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	단호박찜 보리차	우동⑤⑥	삶은달걀① 두유⑤
	저녁	백미밥 닭곰탕⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑨	수수밥 맑은장국⑤⑥ 브로콜리돼지고기볶음⑤⑩ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 초당순두부⑤⑥ 바삭쇠불고기⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 무피클 깍두기⑨	차조밥 숙주맑은국 간장달볶음⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 속치채소볶음⑤ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
	열량(Kcal)/단백질(g)	898/34	956/33	858/38	973/39	980/42
	일자 / 요일	26(월)	27(화)	28(수) 서울미래밥상데이	29(목)	30(금)
다섯째주	오전간식	오이스틱 떠먹는요구르트②	양배추죽	바나나	채소죽	사과
	점심	기장밥 달걀국① 쇠고기양파볶음⑤ 팽이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 짜장두부볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑬ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 만둣국⑤⑥⑩ 새우살계첩볶음⑤⑥⑨⑫ 새송이버섯무침⑤⑥ 배추김치⑨
	오후간식	유부주먹밥⑤	찐감자 옥수수차	팬케이크①②⑤⑥ 우유②	찐고구마 등굴레차	우리밀카스텔라①②⑥ 우유②
	저녁	기장밥 근대국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 파프리카볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 팽이버섯맑은국 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 청경채무침 깍두기⑨	수수밥 우동국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 삶은양배추&간장⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 무척국⑤⑥ 달걀솜살소금구이⑤⑥⑬ 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑨	
	열량(Kcal)/단백질(g)	1028/40	876/35	1042/35	843/33	968/43
	원산지 표시사항		콩(두부 종류별 각각 기재)		배추김치	
알레르기 유발식품	쌀(백미, 현미, 흑미, 찹쌀)		두부		고춧가루	
	국내산		국내산		국내산	
	돼지고기		오리고기		생선	
	국내산		국내산		국내산	