

구민회관어린이집
(10월 식단) 

	월	화	수	목	금									
	♥생일식단♥	★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]									
오전간식	(생일식단 적용 날짜 간식)	6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	●닭살아육죽⑤⑥⑫● 기장밥(잡곡밥) 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 잼샌드위치(빵)①②⑤⑥/우유②	자른포도(제철과일) 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수샐무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨									
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨													
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②				찜감자/우유②									
열량·단백질	438/17			455/21	378/17									
	5 [대체공휴일]	6	[저녁] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]									
오전간식		파프리카(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	배(제철과일)	사과(제철과일)										
점심		수수밥(잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	닭살하이라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ [송농] 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아각두기⑨	차조밥(잡곡밥) 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨										
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차(차)	찐(군)고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②										
열량·단백질		380/18	439/12	460/21										
	12	13	14	15	16									
오전간식	바나나(제철과일)	토마토(채소)스틱⑫ /치즈②	오렌지(제철과일)	미(쌀)시리얼⑥/우유②	파인애플(제철과일)									
점심	쌀밥 황태미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑫ 양상추사과샐러드⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑫● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	흑미밥(잡곡밥) 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아각두기⑨									
오후간식	케이크①②⑤⑥/우유②	두부샐러드*흑미자소스①⑤⑥	삶은(구운)달걀①/우유②	썩갠우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②									
열량·단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16									
	19	20	[저녁] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23									
오전간식	키위(제철과일)	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	사과(제철과일)	단감(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑤/우유②)									
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 얼갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	(혼제)오리채소비빔밥⑤⑥ [송농] 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑨	수수밥(잡곡밥) 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵구름찜 영유아배추김치⑨									
오후간식	후레쉬번(빵)①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/등굴레차(차)	찐감자/우유②	우렁주먹밥⑤⑥/우유②	삶은(구운)달걀①//보리차(차)									
열량·단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20									
	26	27	28	29	30									
오전간식	굴(제철과일)	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	바나나(제철과일)	(온)연두부*양념장⑤⑥	배(제철과일)									
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 영유아각두기⑨	흑미밥(잡곡밥) 쇠고기뭇국⑫ [불]어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑫ 들깨양팻국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑨ [마시는요구르트②]	기장밥(잡곡밥) 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아육나물⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 생선전①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아각두기⑨									
오후간식	모닝빵(빵)①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차(차)	단호박찜/두유⑤	미니핫도그(빵)①②⑤⑥⑫/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②									
열량·단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16									
원산지 표시	쌀(찰쌀, 흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (혼제)	수산물			
	밥/죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부					국내산	수입산	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	한우□육우□젓소	산	국내산	국내산	국내산	국내산	
	식육가공품													
	수산물가공품	생선전(명태:러시아산)										(*연육: 복합원재료로 삭제 가능)		
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉞ 잿 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.												

월		화		수		목		금			
						1		2 [일당!오십!의날]			
저녁	★원산지 기입 안내 - 어묵의 원재료가 연육일 경우: 복합 원재료로 표시대상 삭제 가능. - 28일 새우살 선택 시, 원산지 오징어 삭제하여 사용. ※ 원산지 표시대상 품목 아니면 삭제가능.					기장밥(잡곡밥) 콩가루배춧국⑤⑥ ♫매추리알계첩볶음①⑤⑥⑫ 단호박범벅①⑤ 영유아깍두기⑦		닭살오이덮밥⑤⑥⑫ 아욱된장국⑤⑥ 열무무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦			
	열량/단백질						250/9		205/9		
5 [대체공휴일]		6		7		8		9 [한글날]			
저녁				수수밥(잡곡밥) 김팍국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑫ 애호박볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑦		쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기버섯조림⑤⑥⑫ 시금치양파무침⑤ 영유아배추김치⑦		차조밥(잡곡밥) 가지냉국⑤⑥ 닭살양배추볶음⑤⑥⑫ 🟩무생채 영유아깍두기⑦			
	열량/단백질		222/9		235/10		211/8				
12		13		14		15		16			
저녁	쌀밥 달걀팍국① 새우살전⑤⑥⑦ 숙주나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦			기장밥(잡곡밥) 근대된장국⑤⑥ 돈육당근조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦		쌀밥 연두부국⑤ 고등어살양념찜⑤⑥⑦ 🟩토마토샐러드⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑦		흑미밥(잡곡밥) 무채된장국⑤⑥ 쇠고기간장구이⑤⑥⑫ 아욱들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦		닭살청경채덮밥⑤⑥⑫ 썩갠양파국 🟩치커리겉절이 영유아배추김치⑦	
	열량/단백질		249/12		242/9		235/12		246/10		
19		20		21		22		23			
저녁	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 돈육브로콜리볶음⑤⑥⑫ 콩나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦			차조밥(잡곡밥) 유부찜국⑤⑥ ♫너비아나구이⑤⑥⑫⑬ ♫미역줄기볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑦		쌀밥 애호박된장국⑤⑥ 닭살우유조림②⑤⑥⑫ 열갈이무침 영유아깍두기⑦		수수밥(잡곡밥) 느타리버섯맑은국⑤⑥ (훈제)오리부추볶음⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦		마파두부가지덮밥⑤⑥⑫ 미소장국⑤⑥ 우엉들깨무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	
	열량/단백질		219/12		257/12		235/11		261/9		
26		27		28		29		30			
저녁	쌀밥 ♫(온)청포묵국①⑤⑥ 돈육목살구이⑤⑫ 근대나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦			흑미밥(잡곡밥) 청경채된장국⑤⑥ 닭살푹찜⑤⑥⑫⑬ 🟩양배추샐러드⑤⑥ 영유아깍두기⑦		쌀밥 ♫안매운육개장⑤⑥⑫ ♫새우살볶음⑤⑥⑦ 깻잎나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦		기장밥(잡곡밥) 숙주맑은국⑤⑥ 돈육단호박조림⑤⑥⑫ 오이볶음⑤⑥ 영유아배추김치⑦		달걀파프리카주먹밥①⑤ ♫어묵국⑤⑥ 두부구이⑤ 영유아배추김치⑦	
	열량/단백질		258/11		213/11		237/12		210/10		
원산지 표시	쌀(참쌀,흑미 등)	김치		콩		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기 (훈제)	수산물
	밥	배추	고춧가루	두부	연두부	국내산	수입산				고등어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	■한우 □육우 □젓소		산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품										
	수산물가공품										
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠젓 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.									