

베어스어린이집

(10월 식단)

	월	화	수	목	금	토
오전간식		★신메뉴 안내★ 6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	●10월 푸드브릿지● step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	1 ●닭살당근죽⑤⑥⑬● 기장밥(잡곡밥) 청경채된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑩ 매실청오이무침 영유아배추김치⑨ 점낸드위치(빵)①②⑤⑥/우유② 455/21	2 [일당!오십!의날] 자른포도(제철과일) 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 삼치살무조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑨ 찐감자/우유② 378/17	3 [개천절] 
점심						
오후간식						
영양/단백질						
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배(제철과일)	사과(제철과일)		
점심		흑미밥(잡곡밥) 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨ ★도토리가루전①⑤⑥★ /결명차차(차)	닭살리라이스②⑤⑥⑩⑬⑬⑬ 송송 가지나물⑤⑥ 양배추콘샬레드①⑤ 영유아깍두기⑨	차조밥(잡곡밥) 순두부백당⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨		원 사정에 의해 식단은 변경될 수 있습니다.
오후간식			찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②		
영양/단백질		380/18	439/12	460/21		
	12	13	14	15	16	
오전간식	바나나(제철과일)	토마토(채소)스틱⑫ /치즈②	오렌지(제철과일)	시리얼⑥/우유②	파인애플(제철과일)	제공되는 식단 중 특정식품의 알레르기 등의 반응에 의해피해야 할 식품이 있으면 원으로 미리 알려 주시어 대체식품이 나갈 수 있도록 해주시기 바랍니다
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	●쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑬● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물찜⑤⑥⑩ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑨	
오후간식	우유식빵(빵)①②⑤⑥/우유②	두부샐러드*흑미라이스①⑤⑥	삶은달걀①/우유②	숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②	
영양/단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16	
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	
오전간식	키위(제철과일)	오이(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	사과(제철과일)	단감(제철과일)	오곡라떼②⑤ (미숫가루⑤/우유②)	
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑬ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑨	차조밥(잡곡밥) 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	(훈제)오리채소비빔밥⑤⑥ 송송 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑨	흑미밥(잡곡밥) 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑩ 청포묵김무침 영유아배추김치⑨	어린이집은 저염식으로 음식을 조리하고 있습니다
오후간식	후레쉬번(빵)①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/통굴래치(차)	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	삶은달걀①/보리차(차)	
영양/단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20	
	26	27	28	29	30	31
오전간식	귤(제철과일)	당근(채소)스틱 /떠먹는요구르트②	바나나(제철과일)	연두부*양념장⑤⑥	배(제철과일)	
점심	쌀밥 안매운김치국⑨ 치즈찜닭②⑤⑥⑬ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑨	흑미밥(잡곡밥) 쇠고기묵국⑬ 어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑨	돈육숙주덮밥⑤⑥⑩ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑨	기장밥(잡곡밥) 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아육나물⑤⑥⑬ 영유아배추김치⑨	쌀밥 배추당면국 양파스타프르스①②⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑨	
오후간식	모닝빵(빵)①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차(차)	단호박찜/두유⑤	미니한도그(빵)①②⑤⑥⑩/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②	
영양/단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16	
원산지 표시	쌀(잡쌀,흑미 등) 밥/죽 국산 식육가공품 수산물가공품	김치 배추 국산 미트볼구이(돼지고기:국내산) 어묵조림(00:직접기입), 생선전 또는 생선가스*타르타르소스(명태:00산)	콩 두부 순두부 연두부 국산	쇠고기 국내산 수입산 ■한우□옥우□젓소 산	돼지고기 닭고기 국산 국산	오리고기 (훈제) 국산 수산물 고등어 국산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑳잣 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					