

# 10 월 식 단 표 국회 제2어린이집

| 날짜       |                                                                                                   |                                                 |                                                | 1 (목)                                           | 2 (금)                                                                                              |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전<br>간식 |                  |                                                 |                                                | 찐감자<br>흰우유                                      | 양파스프<br>모닝빵                                                                                        |
| 점심       |                                                                                                   |                                                 |                                                | 장조림버터볶음밥<br>유부말은국<br>콘크림함박스테이크<br>콩나물무침<br>배추김치 | 현미밥<br>닭곰탕<br>된장고등어구이<br>도토리묵무침<br>배추김치                                                            |
| 오후<br>간식 |                                                                                                   |                                                 |                                                | 짜장면                                             | 고구마그라탕<br>유기농감귤주스                                                                                  |
| 저녁       |                                                                                                   |                                                 |                                                | 잡곡밥<br>비지찌개<br>오리주물럭<br>부추무침<br>배추김치            | 잡채덮밥<br>게살스프<br>야채춘권<br>깍두기                                                                        |
| 날짜       | 5 (월)                                                                                             | 6 (화)                                           | 7 (수)                                          | 8 (목)                                           | 9 (금)                                                                                              |
| 오전<br>간식 | <br><b>대체휴일</b> | 우리밀마들렌<br>흰우유/포도                                | 과일플레이크<br>흰우유                                  | 단팥죽                                             | <br><b>한글날</b> |
| 점심       |                                                                                                   | 홍국찹쌀밥<br>한우무국<br>야채달걀말이<br>진미채무침<br>깍두기         | 기장밥<br>만둣국<br>순살아귀찜<br>치즈감자채볶음<br>배추김치         | 보리밥<br>건새우미역국<br>한우불고기&상추쌈<br>취나물무침<br>배추김치     |                                                                                                    |
| 오후<br>간식 |                                                                                                   | 유부우동                                            | 두부텐더샐러드<br>보리차/방울토마토                           | 블루베리잼샌드위치<br>흰우유/사과                             |                                                                                                    |
| 저녁       |                                                                                                   | 잡곡밥<br>애호박된장국<br>미트볼조림<br>꼬시래기무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>어묵국<br>닭살파프리카볶음<br>열무나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br>우거지국<br>콩치무조림<br>숙주나물<br>배추김치            |                                                                                                    |
| 날짜       | 12 (월)                                                                                            | 13 (화)                                          | 14 (수) 국 없는 날                                  | 15 (목)                                          | 16 (금)                                                                                             |
| 오전<br>간식 | 바나나&치즈<br>플레인요구르트                                                                                 | 한우비타민 죽                                         | 찐 고구마<br>흰우유                                   | 양송이스프<br>크로와상                                   | 영양닭죽                                                                                               |
| 점심       | 강황찹쌀밥<br>바지락미역국<br>돼지갈비찜<br>야채잡채<br>배추김치                                                          | 시금치찹쌀밥<br>가자미미역국<br>훈제오리볶음&무쌈<br>숙주나물무침<br>배추김치 | 오므라이스<br>달걀지단<br>치킨까스<br>브로콜리숙회<br>깍두기<br>파인애플 | 발아삼색밥<br>한우육개장<br>두부구이<br>크랜베리멸치볶음<br>배추김치      | 수수밥<br>돈육미소국<br>코다리무조림<br>수제김구이<br>배추김치                                                            |
| 오후<br>간식 | 알감자버터구이<br>흰우유                                                                                    | 수제브레드푸딩<br>흰우유/포도                               | 토마토스파게티                                        | 제철늪은호박전<br>돼지감자차/굴                              | 찰도그롤<br>흰우유                                                                                        |
| 저녁       | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>한우가지볶음<br>깻잎순나물<br>깍두기                                                            | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>임연수구이<br>고사리나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br>모듬버섯국<br>참치깻잎전<br>사과유자무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>모듬해물국<br>돼지고기피망잡채<br>꽃빵<br>배추김치          | 미니주먹밥<br>칼국수<br>고기완자구이<br>배추김치                                                                     |

| 날짜       | 19 (월)                                    | 20 (화)                                      | 21 (수)                                             | 22 (목)                                  | 23 (금)                                     |
|----------|-------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|
| 오전<br>간식 | 찹쌀단호박죽                                    | 모듬플레이크<br>흰우유                               | 닭살얼갈이죽                                             | 우리밀카스테라<br>흰우유/포도                       | 옥수수타락죽                                     |
| 점심       | 흑미밥<br>복엇국<br>안동찜닭<br>연두부&양념장<br>배추김치     | 차조밥<br>우렁된장찌개<br>흰살생선전<br>흑임자연근샐러드<br>깍두기   | 한우묵은지술밥<br>팽이미소장국<br>떡갈비조림<br>수제김구이<br>깍두기         | 기장밥<br>콩나물국<br>돈육오징어불고기<br>무배생채<br>배추김치 | 찹쌀밥<br>돼지고기밥<br>김치전<br>새우애호박나물<br>깍두기      |
| 오후<br>간식 | 수제오꼬노미야끼<br>등굴레차                          | 잔치국수                                        | 우리밀통영식꿀빵<br>흰우유/단감                                 | 불고기카레우동                                 | 두부스틱<br>오미자차/방울토마토                         |
| 저녁       | 잡곡밥<br>김치국<br>돈사태찜<br>청경채나물<br>깍두기        | 잡곡밥<br>다시마무채국<br>닭살데리야끼조림<br>고구마순나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩가루배춧국<br>삼치구이<br>숙주나물무침<br>깍두기             | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>동그랑땡전<br>비름나물무침<br>깍두기    | 햄야채볶음밥<br>미소장국<br>생선까스<br>&타르타르소스<br>깍두기   |
| 날짜       | 26 (월)                                    | 27 (화)                                      | 28 (수) 국 없는 날                                      | 29 (목)                                  | 30 (금)                                     |
| 오전<br>간식 | 찐단호박<br>흰우유/바나나                           | 당근스프<br>모닝빵                                 | 닭살양송이죽                                             | 블루베리&치즈<br>플레인요구르트                      | 한우아육죽                                      |
| 점심       | 적미밥<br>모듬해물국<br>닭살데리야끼조림<br>유채나물무침<br>깍두기 | 수수밥<br>한우순두부국<br>방어무조림<br>건파래볶음<br>배추김치     | 야채볶음밥<br>돈육짜장볶음<br>크림새우<br>단무지무침<br>배추김치<br>떠먹는요거트 | 현미밥<br>닭개장<br>소세지야채볶음<br>새송이버섯구이<br>깍두기 | 나물비빔밥<br>홍합미역국<br>메추리알장조림<br>삼색묵무침<br>열무김치 |
| 오후<br>간식 | 벌집감자튀김&케첩<br>옥수수차                         | 한우곤드레주먹밥<br>현미차                             | 바나나 핫케이크<br>흰우유                                    | 야끼소바파스타                                 | 또띠아피자<br>흰우유/포도                            |
| 저녁       | 잡곡밥<br>표고달걀국<br>달고기구이<br>비타민나물<br>깍두기     | 잡곡밥<br>근대된장국<br>돈육보쌈<br>양배추찜&두부쌈장<br>깍두기    | 잡곡밥<br>유부팽이국<br>한우불고기<br>미역줄기나물<br>배추김치            | 잡곡밥<br>동태국<br>햄감자채볶음<br>우영채조림<br>깍두기    | 마파두부덮밥<br>수제비국<br>탕수육&소스<br>깍두기            |

\* 우리 농산물/유기농 식자재를 사용하며 제철 음식을 제공합니다.

\* 쇠고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 쌀(밥, 죽, 누룽지 등), 흑미, 현미, 찹쌀, 콩(두부류, 콩국수, 콩비지), 김치(배추, 고춧가루), 고등어, 참조기, 오징어, 낙지 등의 식재료는 국내산을 사용합니다.

\* 동태, 명태류(반건조)는 러시아산이며 다랑어(참치캔)은 원양산, (가)다랑어(가쓰오부시)는 인도네시아, 주꾸미는 베트남산입니다.

\* 진미채는 오징어(페루산)입니다.

\* 김치류( 반찬 외 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 씻은 김치 포함)의 배추, 고춧가루는 국내산으로 어린이집에서 직접 담가 제공합니다. (만 0세는 백김치를 제공합니다.)

\* 축산물 중 돼지고기와 닭은 저지방 부위(돼지전지, 돼지등심, 닭안심, 닭가슴살)위주로 사용하여 지방 섭취를 최소화합니다.

\* 상기 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

\* 현장 학습 일정에 따라 해당 학습의 간식이 변경될 수 있습니다.

\* 알레르기 정보 ①난류,②우유,③메밀,④땅콩,⑤대두,⑥밀,⑦고등어,⑧게,⑨새우, ⑩돼지고기,⑪복숭아,⑫토마토 등과 이들 식품의 성분을 함유한 식품 또는 식품첨가물. 해당 식품에 특정 증상을 보이는 영유아 또는 기타 표기되지 않은 식품에도 알레르기 증상을 보이는 영유아들은 사전에 담임교사에게 알려주시기 바랍니다.

\* 나트륨 섭취를 줄이기 위해 한 달에 2번(수요일) '국 없는 날'을 실시하여 국 대신 후식을 제공합니다.

