

구분					10/ 1 목	10/ 2 금		
오전간식(1세)					(만두국)	(소고기청경채죽)		
오전간식(2~5세)					만두국	소고기청경채죽		
점심 저녁					한우카레라이스	백미밥	참살밥	백미밥
					미소장국	미역국	들깨감자탕	어묵국
					청포묵무침	돈육곤약조림	아채계란말이	동그랑땡전
					배추김치	멸치건포도볶음	진미채개소스무침	콩나물새콤무침
					삼색과일	백김치	알타리김치	백김치
오후간식					전계란/스트링치즈/우유	♥가래떡&꿀♥(단호박찜)/우유		

구분	10/ 5 월	10 / 6 화 ♥최지안 추천메뉴♥		10/ 7 수		10 / 8 목 ♥김성찬 추천메뉴♥		10/ 9 금
오전간식(1세)	대체공휴일	(단호박찰쌀죽)		(시금치당근죽)		(순두부감자죽)		한글날
오전간식(2~5세)		단호박찰쌀죽		시금치당근죽		브로콜리치즈스프/조각식빵		
점심 저녁		완두콩밥	백미밥	기장밥	백미밥	강황참살밥	백미밥	
		닭곰탕	만두국	팽이미소국	돈육김치찌개	미역국	유부다시마국	
		임연수무조림	깨간장연두부	소고기야채볶음	옥수수계란찜	치즈달걀비	오향장육	
♥구이김♥	우영채조림	펜네샐러드	열무나물무침	♥시금치나물♥	상추깻잎무침			
배추김치	백김치	배추김치	백김치	배추김치	배추김치	백김치		
오후간식		국물빵/파인애플/우유		진고구마&진옥수수/우유		양배추토스트/사과/우유		

구분	10 / 12 월 ♥박서원 추천메뉴♥		10/ 13 화		10/ 14 수		10 / 15 목 ♥서윤우 추천메뉴♥		10 / 16 금 ♥송해윤 추천메뉴♥	
오전간식(1세)	(게살야채죽)		(누룽지야채죽)		(전복죽)		(새우버섯죽)		(애호박버섯죽)	
오전간식(2~5세)	게살야채죽		바나나/치즈/우유		전복죽		♥그릭요거트/메론♥/팬가브레드		애호박버섯죽	
점심 저녁	찰보리밥	백미밥	발아현미밥	백미밥	흑미밥	백미밥	차조밥	백미밥	소고기짜장밥	백미밥
	미역국	두부된장국	어묵국	콩비지찌개	달래된장국	육개장	소고기무국	얼갈이된장국	♥만두국♥	연두부계란국
	안동찜닭	오리불고기	소고기청경채볶음	아귀찜	제육야채볶음	두부조림	낙지볶음	돈사태김치찜	콘샐러드	소불고기
	코울슬로우	콩나물오이무침	돌자반	다시마튀각	모듬쌈/야채스틱	오이들깨나물	연근샐러드	숙주나물	배추김치	감자채볶음
	배추김치	백김치	배추김치	백김치	알타리김치	백김치	배추김치	백김치	감귤	백김치
오후간식	♥쟁바른식빵♥/오렌지/우유		잔치국수/(우유)		버섯크림소스푸실리/우유		새우양배추전/우유		절편&구이김/(카스테라)/우유	

구분	10 / 19 월 ♥김서진 추천메뉴♥		10/ 20 화		10 / 21 수 ♥정민강 추천메뉴♥		10/ 22 목		10/ 23 금	
오전간식(1세)	(닭국두죽)		(미역된장죽)		(부추새우죽)		(늪은호박죽)		(오곡찰쌀죽)	
오전간식(2~5세)	닭국두죽		떡국		축죽마들렌/우유		늪은호박죽		오곡찰쌀죽	
점심 저녁	♥어묵우동♥	백미밥	울무밥	백미밥	오므라이스	백미밥	옥수수밥	백미밥	흑미밥	날치알비빔밥
	차조밥(소)	아욱국	참치김치찌개	들깨무채국	소고기미역국	부추된장국	유부김치국	근대국	팽이된장국	오징어무국
	우채피망볶음	임연수구이	김계란말이	순살달걀비	♥새우튀김♥	돈육단호박조림	짜장달볶음	소고기장조림	등심푼찰	스크램블에그
	배추김치	취나물볶음	도토리묵무침	비름나물무침	그린샐러드	시금치나물	치커리배무침	가지나물	망고샐러드	백김치
	감귤	백김치	알타리김치	백김치	배추김치	백김치	알타리김치	백김치	배추김치	메론
오후간식	롤치즈빵/우유		유부초밥/포도/우유		수수부꾸미/키위/매실차(우유)		야채계란샌드위치/우유		백설기(진고구마)/우유	

구분	10/ 26 월		10 / 27 화 ♥김예린 추천메뉴♥	10/ 28 수		10 / 29 목 ♥이서안 추천메뉴♥		10/ 30 금		
오전간식(1세)	(소고기채소죽)		(김치콩나물죽)	(새우살순두부죽)		(닭고기미역죽)		(옥수수크림리조또)		
오전간식(2~5세)	소고기채소죽		김치콩나물죽	새우살순두부죽		단호박찜/꿀/우유리조또		옥수수크림리조또		
점심 저녁	수수밥	백미밥	♥토마토스파게티♥	백미밥	차조밥	백미밥	기장밥	백미밥	강황쌀밥	백미밥
	애호박된장국	무채어묵국	유부장국	감자양파국	소고기무국	다시마감자국	황태채두부국	미역국	미역국	청국장
	훈제오리깨끗이볶음	고등어김치조림	부드러운마늘빵	돈육주꾸미볶음	카레달볶음	제육볶음	소불고기	등심돈가스	소고기마파두부	치즈계란말이
	시금치나물	건파래볶음	콤샐러드	숙주나물무침	부추오이무침	상추쌈/야채스틱	리코타치즈샐러드	그린비타민무침	구이김	콩나물무침
	깍두기	백김치	피클/사과	백김치	배추김치	백김치	알타리김치	백김치	배추김치	백김치
오후간식	소금빵/토마토/우유		김밥볶음밥/우유		알감자버터구이/바나나셰이크		♥과일샐러드♥/우유		바람떡(버터스틱)/베/우유	

<10월 식단 소개 >

① 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다.

② 과일과 자연식품은 간식 또는 후식으로 주 4회이상 제공되며 우유는 일 1회 제공됩니다.

③ 매 주 1회 브레인 렌틸콩,강황,퀴노아,블루베리 등의 슈퍼푸드를 이용한 메뉴가 제공됩니다.

④ 만5세 아이들의 추천메뉴를 월 2~4회 제공합니다.(9월 이후 제공)

⑤ 계획된 급식 메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체 메뉴로 변경되는 경우 당일 부모님께 공지해드립니다.

⑥ 가정에서는 식단표를 참고하시어 식품 알레르기가있는 영유아의 급간식에 대해 담임교사와 미리 의논하시기 바랍니다.

(알레르기유발식품 : 19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우

⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣

쌀/죽/누룽지/잡곡	김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	고등어	조기	오징어	낙지	아귀	주꾸미	다랑어	오리고기	콩류/두부류/콩국수/콩비지	식용가공품(햄/베이컨)	전복	방어	갈치	꽃게	등태
국내산	배추-국내산 고춧가루-국내산	한우 국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	베트남	원양산 태평양	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아

연령	성별	에너지(kcal)	단백질(g)
1~2세	•	1,000	15
3~5세	•	1,400	20