

아르미어린이집

(10월 식단)



	월	화	수	목	금	토
		★신메뉴 안내★	●10월 푸드브릿지●	1	2 [일당!오십!의날]	3 [개천절]
오전간식		6일 도토리가루전 조리방법은 표준레시피를 참고하세요!	step 1 : 닭살아육죽 step 2 : 쇠고기아육볶음밥 step 3 : 아육나물	●닭살아육죽⑤⑥⑫● 기장밥 열무된장국⑤⑥ 미트볼구이①⑤⑥⑫ 매실청오이무침 영유아배추김치⑦ 잼샌드위치①②⑤⑥/우유② 455/21	자른포도 쌀밥 애호박맑은국⑤⑥ 임연수살부조림⑤⑥ 김자반⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 찐감자/우유② 378/17	
점심						
오후간식						
열량/단백질						
	5 [대체공휴일]	6	[저염] 7 국없데이	8 [서울미래밥상]	9 [한글날]	10
오전간식		파프리카스틱 /떠먹는요구르트②	배	사과		우유②
점심		수수밥 시금치된장국⑤⑥ 쇠고기부추볶음⑤⑥⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	닭살아육죽⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 송송 가지나물⑤⑥ 양배추콘샐러드①⑤ 영유아깍두기⑦	차조밥 순두부백탕⑤ 가자미살찜 근대된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦		오므라이스①⑤⑫ 우동국물⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 후식: 키위
오후간식		★도토리가루전①⑤⑥★ /결명자차	찐고구마/우유②	채소주먹밥⑤/우유②		
열량/단백질		380/18	439/12	460/21		306/13
	12	13	14	15	16	17
오전간식	바나나	토마토⑫ /치즈②	오렌지	시리얼⑥/우유②	파인애플	두유⑤
점심	쌀밥 참나물된장국⑤⑥ 안매운채육볶음⑤⑥⑫ 상추채무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	기장밥 감자맑은국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	●쇠고기아육볶음밥⑤⑥⑫● 실파장국⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트② 삶은달걀①/우유②	흑미밥 청경채맑은국 닭살채소조림⑤⑥⑫ 고구마순나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	쌀밥 건새우된장국⑤⑥⑦ 돈육콩나물찜⑤⑥⑫ 브로콜리숙회⑤⑥ 영유아깍두기⑦	버섯영양밥*양념장⑤⑥ 수제비국⑥ 잔멸치조림⑤⑥ 영유아배추김치⑦
오후간식	우유식빵①②⑤⑥/우유②	두부샐러드*흑미자스①⑤⑥		숙갓우동⑤⑥	단호박맛탕⑤/우유②	
열량/단백질	429/18	355/17	460/19	432/17	423/16	330/14
	19	20	[저염] 21 국없데이	22 [서울미래밥상]	23	24
오전간식	키위	오이스틱 /떠먹는요구르트②	사과	단감	미숫가루⑤/우유②	우유②
점심	쌀밥 미역국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 유부무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦	차조밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑫ 애호박나물⑤⑥ 영유아깍두기⑦	훈제오리채소비빔밥⑤⑥ 송송 버섯잡채⑤⑥ 과일샐러드② 영유아배추김치⑦	수수밥 대구살찌개⑤⑥ 두부스테이크⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	쌀밥 근대맑은국⑤⑥ 돈육파채볶음⑤⑥⑫ 청포묵김무침 영유아배추김치⑦	잔치국수⑤⑥ [1/2 쌀밥] 깻잎된장무침⑤⑥ 영유아배추김치⑦
오후간식	후레쉬빈①②⑤⑥/우유②	치즈스틱①②⑤⑥/동굴레차	찐감자/우유②	우영주먹밥⑤⑥/우유②	삶은달걀①/보리차	
열량/단백질	457/19	419/21	416/14	488/20	400/20	308/11
	26	27	28	29	30	31
오전간식	굴	당근스틱 /떠먹는요구르트②	바나나	온연두부*양념장⑤⑥	배	우유②
점심	쌀밥 안매운김치국⑦ 치즈찜닭②⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 영유아깍두기⑦	흑미밥 쇠고기뭇국⑥ 불어묵조림⑤⑥ 자른고사리나물⑤⑥ 영유아배추김치⑦	돈육숙주덮밥⑤⑥⑫ 들깨양파국⑤⑥ 파프리카오이무침 영유아배추김치⑦ 마시는요구르트②	기장밥 시래기된장국⑤⑥ 브로콜리달걀말이①⑤ 아육나물⑤⑥⑫ 영유아배추김치⑦	쌀밥 배추당면국 생선전①⑤⑥ 취나물무침⑤⑥ 영유아깍두기⑦	닭살채소볶음밥⑤⑥⑫ 표고버섯된장국⑤⑥ 영유아배추김치⑦ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	감자버터구이②/옥수수차	단호박찜/두유⑤	미니핫도그①②⑤⑥⑫/우유②	고구마샐러드①⑤/우유②	
열량/단백질	408/18	417/16	413/15	469/19	460/16	319/15
원산지 표시	쌀(잡쌀, 흑미 등) 밥/죽 국내산 식육가공품 수산물가공품	김치 배추 국내산 미트볼구이(돼지 고기: 국내산) 생선전(명태: 러시아산)	콩 고춧가루 두부 순두부 연두부 국내산	쇠고기 국내산 수입산 국내산 수입산	돼지고기 닭고기 오리고기(훈제) 국내산 국내산 국내산	수산물 고등어 국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ⑲잣 ※ 야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함 되어 있습니다.					