

< 10월 식단 및 간식표 일일 1,400Kcal(3세~5세) > 작성자: 영양사 최선경 감수자: 영양사 김주연

구분	월	화	수	목	금	
오전간식	1				2	
점심	당근스프②⑤/핑거스틱①②⑤⑥/파인애플				소고기채소죽⑤⑨/방울토마토⑫	
	죽두밥				죽미밥	
	맑은콩나물국⑤				시금치된장국⑤⑥	
	돈육김치두루치기⑤⑥⑨⑫				고구마달걀비⑤⑥⑨	
	온두부찜⑤/양념장⑤⑥				새우살무나물⑤⑥⑨	
3-5세	열무김치⑥⑨				배추김치⑨	
오후간식	590/18				458/22	
영양/단백질	크래미채소숙염⑤⑥⑨/원우유②				꿀떡/원우유②	
저녁	199/9				154/4	
	보리밥				귀리밥(1/2공기)	
	안매운김치국⑤⑨				어묵우동⑤⑥	
	혼재오리구이②⑤⑥/머스터드소스①⑤⑥				매추리알버섯찜⑤⑥⑨	
	미역오이새콤무침⑤⑥				허트단무지	
3-5세	배추김치⑨				짜요짜요②	
	431/11				495/13	
오전간식	5:대채공휴일		6	7	8	
점심	대채공휴일 Today is a holiday. 		아육국밥⑤⑥/포도	미역장죽⑤⑥/사과	양송이스프②⑤/조각식빵①②⑤⑥/배	
			토마토잡채밥⑫	무맛콩카레라이스말밥②⑤⑥⑨⑫	현미잡채밥	
			청국장찌개⑤⑥	취나물된장국⑤⑥	들깨버섯국⑤	
			생선까스⑤⑥/타르소스①②⑤⑥	크랜베리말치볶음⑤⑥	용골리면초크⑤⑥⑨⑫	
			유부숙주나물무침⑤⑥	청경채나물⑤⑥	청포묵김무침⑤	
3-5세			열무김치⑥⑨	각두기⑨	배추김치⑨	
438/11			527/12	443/14		
말기크림빵①②⑤⑥/원우유②			들기름매밀비빔국수⑥/원우유②	허니버터감자구이②⑤/원우유②		
220/9			200/4	133/6		
죽두밥			현미밥	유산슬말밥⑤⑥⑨⑫		
오후간식			우거지국⑤	대파콩나물국⑤	배춧국⑤	
일본식달걀무조림⑤⑥⑨			동그랑땡⑤⑥⑨	물만두⑤⑥⑨		
근대나물무침⑤			참나물무침⑤⑥	각두기⑨		
각두기⑨			배추김치⑨	과일무딩⑤⑥		
3-5세					360/15	338/20
오전간식	12				13:서울미래발상	
대개살채소죽⑤⑥/사인머스켓		소고기뭇국밥⑤⑥⑨/오렌지				
현미밥		단호박죽/단감				
점심	알갈이콩버섯국⑤⑥				맑은미역국⑤	
	소고기감자조림⑤⑥⑨		맑은우래국⑤			
	대파양배추나물⑤		비타민나물⑤			
	배추김치⑨		김부각			
	3-5세	394/14		464/13		
오후간식	넙적군만두⑤⑥/원우유②		떡갈밀/원우유②			
영양/단백질	219/11		190/7			
저녁	부대찌개⑤⑥⑨		맑은근대국⑤⑥			
	달걀넙적면조림⑤⑥⑨		돈육김치찜⑤⑥⑨⑫			
	청경채볶음⑤⑥		버섯파랑볶음⑤⑥			
	백김치⑨		각두기⑨			
	3-5세	521/20		328/14		
오전간식	19		20			
점심	현미누룽지죽/방울토마토⑫		우거지국밥⑤⑥/배			
	기장밥		강황잡채밥			
	복어채콩나물국⑤⑥		유부추마늘전골⑤			
	함박스테이크조림①⑤⑥⑨⑫		코다리살강정⑤⑥			
	3-5세	373/12		558/28		
오후간식	참치채소볶음밥⑤⑥/원우유②		우리밀머핀①②⑤⑥/원우유②			
영양/단백질	228/7		234/12			
저녁	자조밥		현미밥			
	아육국⑤⑥		팽이버섯국파국⑤			
	탕수육⑤⑥⑨		로제찜닭①②⑤⑥⑨⑫			
	브로콜리참깨무침⑤⑥		근대나물⑤			
	3-5세	407/17		519/12		
오전간식	26		27			
점심	현죽/양념장⑤⑥/파인애플		열갈이국밥⑤⑥/배나나			
	자조밥		대두콩밥⑤			
	배춧국⑤		들깨미역국⑤			
	소불고기⑤⑥⑨		고등어카레구이②⑤⑥⑦⑨⑫⑬⑭			
	3-5세	560/25		414/12		
오후간식	오징어부추전①⑤⑥⑨/원우유②		햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑨/원우유②			
영양/단백질	211/8		232/11			
저녁	자조밥		현미밥			
	취나물된장국⑤⑥		수제비채소국⑤⑥			
	혼재오리데리야카조림②⑤⑥		안매운채국볶음⑤⑥⑨			
	새콤무생채⑤⑥		양배추찜/저염장⑤⑥			
	3-5세	359/17		311/15		
알레르기 유발식품	①난유 ②우유 및 유제품 ③달걀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계우 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲감		478/17			
원산지 표시	원산지 표시 소고기:국내산, 원우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 닭(잡채, 닭, 누룽지, 죽, 죽이, 현미):국내산, 배추김치:배추:국내산, 고춧가루:국내산, 열갈이김치:열갈이배추:국내산, 고춧가루:국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩:국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어, 패류산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리, 명태:러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복박:미국산, 돈까스:대체고기:국내산, 해물통그랑땡:오징어, 패류산, 생선가스:명태, 러시아산, 헬스:세지/미트볼/너비나/심선적:돼지고기:국내산, 치킨가스:닭고기:국내산, 참치(캔):다랑어, 원양산, 배이한:돼지고기:국내산, 함박스테이크:닭고기:국내산, 돼지고기:국내산, 이육:연육(갈치, 원양산), 살랑탕:소고기(원우), 우사골:국내산, 원우, 닭강정(닭:국내산), 참스테이크:국내산(원우), 바베크볶음:돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)		382/11		485/13	