

10월 식단 및 간식표

작성자: 최선경 영양사

감수자: 김연정 영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정 식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 0세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			1	2
점심				소고기채소죽⑤⑩/당근스틱	현미시리얼⑤/흰우유②/굴
0~2세				잡곡밥	잡곡밥
3~5세				맑은콩나물국⑤⑥	시금치된장국⑤⑥
오후간식				돈육백김치두루치기⑤⑥⑧⑨⑩	고구마닭갈비⑤⑥⑩
열량/단백질				온두부찜⑤/양념장⑤⑥	새우살무나물⑤⑥⑨
저녁				백김치⑨	백김치⑨
0~2세				413/12	320/15
3~5세				590/18	458/22
오후간식				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑩⑪/ 흰우유②	고구마튀김⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	199/9	204/8			
저녁	잡곡밥	잡곡밥			
0~2세	참나물된장국⑤⑥	어묵우동⑤⑥			
3~5세	훈제오리구이②⑤⑥ /머스터드①⑤⑥ (대체식: 소스 제외)	메추리알버섯조림①⑤⑥ (대체식: 두부버섯조림⑤⑥)			
오후간식	미역오이새콤무침⑤⑥	고사리나물⑤⑥			
열량/단백질	깍두기⑨	백김치⑨			
0~2세	301/7	346/9			
3~5세	431/11	495/13			
오전간식	5	6	7	8	9
점심		누룽지죽/동치미⑨	마들렌①②③⑥/흰우유② (대체식: 찐감자)	단호박죽/사과	
0~2세		잡곡밥	카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑪⑫	잡곡밥	
3~5세		취나물된장국⑤⑥	맑은미역국⑤⑥	들깨버섯국⑤⑥	
오후간식		코다리살강정⑤⑥⑩	채소계란찜①⑤⑥ (대체식: 연두부⑤)	몽골리안포크⑤⑥⑩⑫	
열량/단백질		유부숙주나물무침⑤⑥	크렌베리멸치볶음⑤⑥	청포묵김무침⑤⑥	
저녁		백김치⑨	깍두기⑨	백김치⑨	
0~2세		306/7	368/8	310/9	
3~5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식		찐고구마/흰우유②	들기름김가루국수⑤⑥/ 파인애플	찹쌀도너츠⑥/흰우유②	
열량/단백질		110/5	195/5	194/4	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	류산슬덮밥⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬		
0~2세	우거지된장국⑤⑥	맑은콩나물국⑤⑥	배춧국⑤⑥		
3~5세	일본식닭살무조림⑤⑥⑩	동그랑땡⑤⑥⑩	물만두⑤⑥⑩		
오후간식	근대나물무침⑤⑥	참나물무침⑤⑥	백김치⑨		
열량/단백질	깍두기⑨	배추김치⑨	샤인머스켓		
0~2세	252/10	236/14	313/8		
3~5세	360/15	338/20	448/12		

	12	13:서울미래밥상	14	15	16
오전간식	대게살채소죽⑤⑧/오렌지	찐감자/흰우유②	구운계란①/흰우유②/배	베이글⑥/크림치즈②/ 흰우유②	참깨콩나물죽⑤/파프리카스틱
점심	잡곡밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 반달애호박볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	잡곡밥 도토리묵온국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 두부미역국⑤⑥ 북경식꿔바로우⑤⑥⑩ 만다린샐러드/ 오리엔탈드레싱⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드 소스①⑤⑥ (대체식: 소스 제외) 명이나물초절임⑤⑥/무생채 백김치⑨
0~2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3~5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식	물만둣국⑤⑥⑩⑬/흰우유②	두부들기름구이⑤양념장⑤⑥/ /보리차	또띠아콘피자②⑥/ 저당마시는요플레②	우유카레우동②⑤⑥⑬⑮	배추전⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	116/6	190/7	173/7	219/3	210/10
저녁	잡곡밥 부대찌개⑤⑥⑩ 닭살당면조림⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 맑은근대국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑨⑩ 버섯피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯계란국①⑤⑥ (대체식: 팽이버섯국) 섭산적⑤⑥⑩ 파프리카오리엔탈샐러드⑤⑥ 백김치⑨	오므라이스덮밥①⑤⑥⑩⑬ (대체식: 채소볶음밥⑤⑥) 쭈갓유부국⑤⑥ 치커리배무침⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨	잡곡밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑬ 스위트콘파두부⑤⑥⑩ 깍두기⑨
0~2세	364/14	229/9	247/13	190/7	323/10
3~5세	521/20	328/14	354/19	272/10	462/15
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프②⑤⑥⑩⑬/ 흰우유②/조각식빵⑥	새우살채소죽⑤⑨/흰우유②	단호박찜/ 흰우유②+미숫가루⑤	미역장국죽⑤⑥/굴	계란떡국①⑤⑥/오이스틱 (대체식: 계란 제외)
점심	잡곡밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 단감치커리무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 유부주머니전골⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨	짜장덮밥②⑤⑥⑬⑮ 다시마무채국⑤⑥ 두부장정⑤⑥⑫ 오이새콤무침⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 맑은열갈이버섯국⑤⑥ 쌈싸먹는제육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케⑤⑥⑩/ 소스⑤⑥ 감자당근채볶음⑤⑥ 물김치⑨
0~2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3~5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식	부리채소섞음밥⑤⑥/사과	까르보나라스파게티②⑤⑥ ⑬	노랑하트백설기/식혜	미니고구마파이②⑤⑥/ 흰우유②	소고기미나리섞음밥⑤⑥⑬/ 흰우유②
열량/단백질	231/3	234/12	120/3	203/6	207/9
저녁	잡곡밥 아욱국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 팽이버섯쪽파국⑤⑥ 로제찜닭②⑤⑥⑫⑮ 근대나물⑤ 백김치⑨	흰쌀밥 들깨볶은돈육감자탕⑤⑥⑩ 진미채볶음⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 백김치⑨	눈꽃치즈김치볶음밥②⑤⑥⑨ 맑은무채국⑤⑥ 계란후라이①⑤ 구운김 배추김치⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육채오이볶음⑤⑥⑩ 가지양념찜⑤⑥ 깍두기⑨
0~2세	284/11	363/8	244/9	298/8	180/10
3~5세	407/17	519/12	349/13	426/12	258/15

	26	27	28	29	30
오전간식	스크램블에그①⑤/사과/ 흰우유② (대체식: 두부부침⑤)	영양닭죽⑮/동치미⑨	미니크와사②⑤⑥/ 흰우유②	흰살생선채소죽⑤⑥/단감	모듬버섯죽⑤⑥/오렌지
점심	잡곡밥 북어채콩나물국⑤⑥⑨ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑬ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 닭곰탕⑤⑥⑮ 가자미살구이⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩ (대체식: 계란 제외) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ (대체식: 두부조림⑤) 동치미⑨	잡곡밥 소고기미역국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤⑥ 백김치⑨
0~2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3~5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식	감자전⑤⑥/보리차	토스트피자②⑤⑥⑫/ 흰우유②	우리쌀단백설기⑤/ 동굴레차	볶음우동⑤⑥⑨⑬/흰우유②	시금치수제비⑤⑥/흰우유②
열량/단백질	199/5	141/6	106/3	225/8	136/4
저녁	잡곡밥 취나물된장국⑤⑥ 훈제오리데리야끼조림②⑤⑥ 새콤무생채⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 수제비채소국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑬ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 콩나물맑은열무국⑤⑥ 닭살토마토볶음⑤⑥⑫⑮ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫ ⑮⑬⑮ 황태맑은해장국⑤⑥ 새우청경채만두찜⑤⑥⑨ 오이생채⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이된장국⑤⑥ 해물동그랑땡⑩⑮⑰ 곱창김무침 백김치⑨
0~2세	251/11	217/10	334/11	267/7	339/9
3~5세	359/17	311/15	478/17	382/11	485/13
알레르기 식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲잣				
원산지 표시	■ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(찹쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 얼갈이겉절이:얼갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:얼갈이배추-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-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양볼락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),바베큐폭립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				