

10월 현대홈키즈어린이집 식단표

작성자: 김주연영양사

구분	월	화	수	목	금
오전간식	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단체획표를 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 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식을 계산하였습니다. ※ ※ 늦은 6시 이후 하원하는 아이들을 위해 상하목장우유를 별도로 제공합니다. ※ ※ 유제품 알레르기 원생의 경우 흰우유 대신 무설탕두유를 제공하여 식단으로 제공합니다(별도 표기하지 않음).			1	2
점심				소고기채소죽 ^{⑤⑩} 녹두밥 황태콩나물국 ^{⑤⑥} 돈육백김치두루치기 ^{⑤⑥⑨⑩} 온두부찜 ^⑤ /양념장 ^{⑤⑥} 열무김치 ^{⑥⑨} /백김치 ^⑨ 단감	강황밥/어묵국 ^{⑤⑥} 흑미밥 콩가루시금치국 ^{⑤⑥} 고구마닭갈비 ^{⑤⑥⑬} 새우살무나물 ^{⑤⑥⑨} 배추김치 ^⑨ /백김치 ^⑨ 배
1-2세				413/12	320/15
3-5세				590/18	458/22
오후간식 1				감자수제비국 ^{⑤⑥}	롤케이크 ^{①②⑤⑥} / 흰우유 ^② (알:우리쌀씨리엄)
열량/단백질				188/6	204/8
오전간식				8	9:한글날
점심				단호박밥/순두부국 ^{⑤⑥} 현미찜쌀밥 들깨버섯국 ^⑤ 몽골리안비프 ^{⑤⑥⑫⑬} 청포묵김무침 ^⑤ 배추김치 ^⑨ /백김치 ^⑨ 방울토마토 ^⑫	
1-2세				310/9	
3-5세				443/14	
오후간식 1				꼬마약과 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	
열량/단백질				155/3	
오전간식				15	16
점심				차조밥 두부미역국 ^⑤ 북경식귀바로우 ^{⑤⑥⑩} 만다린(귤)샐러드 ^{①②⑤} (알:소스제거식) 배추김치 ^⑨ /백김치 ^⑨ 굴	수수밥 배추된장국 ^{⑤⑥} 훈제오리찜 ^{⑤⑥⑬} /머스터드소스 ^{①⑤⑥} (알:소스제거식) 명이나물초절임 ^{⑤⑥} /무생채 열무김치 ^{⑥⑨} /백김치 ^⑨ 대추토마토 ^⑫
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	오징어김치전 ^{①⑤⑥⑩⑪} /보리차	멸치김가루섞음밥 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	미니호떡 ^{①②⑤⑥} /두유 (알:휘낭시에)	카레우동 ^{⑤⑥⑬⑭}	시금치프리타타 ^{①⑤⑥} /흰우유 ^②
열량/단백질	221/4	200/3	214/9	219/3	210/10
오전간식	19	20	21:중식채식DAY	22	23
점심	당근크림스프 ^{②⑤⑥⑫⑬} /조각식빵 ^⑥ (알:우리쌀씨리엄)	새우살채소죽 ^{⑤⑨} /스트링치즈 ^②	콩나물영양밥 ^{⑤⑥}	영양닭죽 ^⑮	오징어무국밥 ^{⑤⑩⑪} /배추김치
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	까르보나라스파게티 ^{②⑤⑥⑬} / 동굴레차 (알:오일스파게티)	찐 고구마/흰우유 ^②	베트남쌀국수 ^{⑤⑥⑬}	치즈케이크 ^{①②⑤⑥} /흰우유 ^② (알:찐빵)
열량/단백질	228/7	234/12	120/4	222/8	207/9
오전간식	26	27	28	29	30
점심	스크램블에그 ^{①⑤} /흰우유 ^② /오이스틱	대구살채소죽 ^{⑤⑥}	토마토찜쌀밥/감자국 ^{⑤⑥}	소고기버섯죽 ^{⑤⑩}	사골국밥/깍두기 ^⑨
1-2세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
3-5세	211/8	232/11	188/5	158/7	224/8
오후간식 1	소고기미나리섞음밥 ^{⑤⑥⑬}	햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /흰우유 ^② (알:우리쌀과자)	쌀소면국수 ^{①⑤}	군만두 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	김밥채소섞음밥 ^{⑤⑥⑩}
열량/단백질	211/8	232/11	188/5	158/7	224/8
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲ 잣				
원산지 표시	▣ 원산지 표시 소고기:국내산·한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산,고춧가루-국내산, 열갈이겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 봄동겉절이:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부,콩비지,콩국수,연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:국내산, 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/너비야니/섭산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(베트남산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우,닭강정(닭:국내산), 찹스테이크-국내산(육우),바베큐폭립: 돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남)				