

우신꿈꾸는 어린이집 10월 식단

만 1-2세

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 참치, 갈치, 광어, 해삼 * 가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.			고구마죽	조갯살죽⑩	
점심				수수밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	기장밥 애호박맑은국 고등어구이 감자채피망볶음 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				♥바나나	♥배/우유②	
열량/단백질				424.6/14	441.9/15.2	
♥분홍색 : 자연식 메뉴						
5(월) 대체공휴일				6(화)	7(수)	8(목)
오전간식				달걀채소죽①	단호박죽	닭죽⑬
점심				차조밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기8배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩⑫ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	♥샤인머스켓 /우유②	생일케이크/우유
열량/단백질				452.8/17.7	420.2/15.1	436/16.8
12(월)				13(화)	14(수)	15(목)
오전간식				김가루잡쌀죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥
점심				백미밥 쇠고기국⑤⑥⑩⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	카레라이스⑤⑥ 콩나물국⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬깎두기⑨
오후간식				♥찐고구마/우유②	♥맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②
열량/단백질				463.4/15.6	408.9/14.3	439.7/13.5
19(월)				20(화)	21(수)	22(목)
오전간식				밤죽②	전복죽⑩	표고버섯죽
점심				기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 배추나물 잘게썬깎두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림⑤⑥⑩ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나
열량/단백질				469.1/18.4	459.8/13	432/16.5
26(월)				27(화)	28(수)	29(목)
오전간식				참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤
점심				차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깎두기⑨	쇠고기참나물볶음밥⑩ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				♥찐단호박/우유②	카스테라/요구르트	♥배/우유②
열량/단백질				440.7/19	469.5/16.5	428.4/15.4
30(월)				31(토)	1(일)	2(월)
오전간식				참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤
점심				차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깎두기⑨	쇠고기참나물볶음밥⑩ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				♥찐단호박/우유②	카스테라/요구르트	♥배/우유②
열량/단백질				440.7/19	469.5/16.5	428.4/15.4

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찰쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산
쇠고기(한우/육우/젓소)			돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
한우			국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
						원양산	원양산	원양산
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			참치(17, 26일)			떡갈비(20일)		
돼지 : 외국산			다량어 : 원양산			소 : 외국산 / 돼지 : 외국산		

※ 위 식단은 식재료의 수급 사정에 따라 변경 될 수 있습니다.