

다을 어린이집 10월 식단표

만 3-5세

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자 * 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, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 * 가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽	조갯살죽⑩
점심				수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채 볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪⑬ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				모닝빵/딸기잼 ①②⑤⑥⑫/우유②	♥키위 /엑상요구르트②
열량/단백질				608.9/18.8	631.3/21.8
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식				달걀채소죽①	단호박죽
점심				차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				♥샤인머스켓 /우유②	♥배/우유②
열량/단백질				646.9/25.3	600.3/21.6
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	김가루찰싹죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑩
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 야채달걀말이①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥귤/우유②
열량/단백질	662/22.3	608.3/21.2	628.2/19.2	638.2/24.2	616.7/28.1
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	밤죽②	단호박죽	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참소스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 상추유자청무침 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑬ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 돈까스/소스⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥ /♥바나나	꿀호떡①②⑥	크림소스스파게티②⑥⑩	♥단감 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	651.4/26.1	656.9/18.6	617.2/23.6	656/24.2	612.4/21.9
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	황태죽	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑩ 오징어맑은국⑦ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②
열량/단백질	629.5/27.1	670.7/23.6	618.3/22.3	614.5/22.6	616.9/20

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/젖소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
호수산		국내산	국내산	국내산	오징어		
					국내산		
식육·수산물가공품							
소시지(7일)			참치(26일)				
돼지 : 국내산			다랑어 : 원양산				

※ 위 식단은 식재료의 공급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

다을 어린이집 10월 식단표

만 1-2세

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲참 * * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 *가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽	조갯살죽⑮
점심				수수밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리아끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식				모닝빵/딸기잼 ①②⑤⑥⑫/우유②	♥키위 /엑상요구르트②
열량/단백질				426.2/13.1	441.9/15.2
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		달걀채소죽①	단호박죽	닭죽⑮	
점심		차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 돼지고기수육⑩ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식		♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	♥샤인머스켓 /우유②	♥배/우유②	
열량/단백질		452.8/17.7	420.2/15.1	436/16.8	
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	김가루찜쌀죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑮
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩⑮ 야채달걀말이①⑤⑥ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑮ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥귤/우유②
열량/단백질	463.4/15.6	425.8/14.8	439.7/13.5	446.7/17	431.7/19.6
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	밤죽②	단호박죽	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 상추유자청무침 잘게썬각두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩⑮ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 돈까스/소스⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	케이크①②⑤⑥ /♥바나나	꿀호떡①②⑥	크림소스스파게티②⑥⑩⑮	♥단감 /떠먹는요구르트②
열량/단백질	456/18.3	459.8/13	432/16.5	459.2/16.9	428.7/15.4
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	황태죽	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑮ 오징어맑은국⑮ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②
열량/단백질	440.7/19	469.5/16.5	432.8/15.6	430.2/15.8	431.8/14

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			
호주산		국내산	국내산	국내산	오징어			
					국내산			
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			참치(26일)					
돼지 : 국내산			다랑어 : 원양산					

* 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.