

상록어린이집 10월 식단표

만 1-2세

	♥생일식단♥	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	크림스프②⑤⑥⑬⑯			고구마죽	조갯살죽⑮	
점심	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑮ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조식재료(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목 적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부 분 식품에 포함되어 있 습니다. ※가공식품의 경우, 원 산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	* 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고 등어, 전복, 꼴치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원 산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑯ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥ /우유②			모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	♥키위 /액상요구르트②	
열량/단백질	470.9/14.4			426.2/13.1	441.9/15.2	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	단호박죽	닭죽⑮		갯죽⑮
점심		차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		굴소스해물덮밥 ⑤⑥⑨⑮⑯ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬짜두기⑨ 떠먹는요구르트②
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)	17(토)
오전간식	김가루찜쌀죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑮	근대죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑮ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬짜두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	안매운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥굴/우유②	두유⑤
열량/단백질	463.4/15.6	425.8/14.8	439.7/13.5	446.7/17	431.7/19.6	424.4/13.6
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑮	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	아욱죽
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑯ 상추유자청무침 잘게썬짜두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑮⑯ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나	크림소스+파게타②⑥⑩	♥단감 /떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	456/18.3	459.8/13	432/16.5	459.2/16.9	428.7/15.4	427.9/11.6
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	황태죽
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬짜두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑮ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬짜두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑮ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	440.7/19	469.5/16.5	432.8/15.6	430.2/15.8	431.8/14	426.5/20.2

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

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.