

아이별어린이집 10월 일반형 식단표

만 1-2세

	♥생일식단♥	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	♥배			고구마죽	♥키위	 개천절
점심	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯	* 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고 등어, 전복, 콩치, 대하, 참치, 갈치, 방어, 해삼 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목 적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부 분 식품에 포함되어 있 습니다. *가공식품의 경우, 원 산지를 매뉴얼로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	수수밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨ 모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑩/우유② 424.6/14	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨ 쌀국수 393.5/13.9	
오후간식	케이크①②⑤⑥ /우유②					
열량/단백질	472.1/14.1					
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	♥샤인머스켓	닭죽⑤		떠먹는요구르트②
점심	 대체공휴일	차조밥 복숭아국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	 한글날	해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑩⑫ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬각두기⑨
오후간식		♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑥ /우유②	♥배/우유②		잔죽⑩
열량/단백질		452.8/17.7	439.6/16.1	436/16.8		418.2/20.3
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	♥사과	연근채소죽⑤⑥	♥귤	현미누룽지죽	♥바나나	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑩⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	안매운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	크로와상①②⑥ /우유②	오이비빔국수⑤⑥	식빵토스트+딸기잼 ①②⑤⑥/우유②	근대죽⑤⑥
열량/단백질	428.7/13.1	408.9/14.3	466.4/14.9	446.7/17	422.9/16.3	424.4/13.6
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑩	♥단감	시금치된장죽⑤⑥	♥배	씨리얼+우유②
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 배추나물 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	계살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	카스텔라①②⑥ /우유②	크림소스파스타②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥	아욱죽
열량/단백질	469.1/18.4	459.8/13	461.2/18.8	478.5/17.2	424/16.3	463.1/14.3
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	♥바나나	참깨죽	♥사과	미역죽⑤⑥	♥귤	떠먹는요구르트②
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기참나물볶음밥⑩ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근강정조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑦ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩/우유②	황태죽
열량/단백질	439.3/17.7	469.5/16.5	447.3/15.3	430.2/15.8	470.3/17.9	426.5/20.2

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)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어	
					국내산	국내산	국내산	
식육·수산물가공품								
소시지(7일)		참치(17일)		떡갈비(20일)		햄(30일)		
돼지 : 국내산		다랑어 : 원양산		소 : 국내산 / 돼지 : 국내산		닭 : 국내산 / 돼지 : 국내산		