

# 동백어린이집 10월 식단표

만 1-2세

| 『식단 이용시 참고사항』 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                       | 1(목)                                                                                        | 2(금)                                                                                       |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                       | 고구마죽                                                                                        | ♥키위                                                                                        |
| 점심            | * 알레르기 유발식품<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬이황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳자<br>※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.<br>* 10월 제철음식<br>과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류<br>채소 : 고구마, 무, 늪은호박, 감자<br>해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼<br>※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.<br>♥분홍색 : 자연식 메뉴 |                                                                                              |                                                                                       | 수수밥<br>안매운김치찌개⑤⑥⑨<br>두부구이+양념장⑤⑥<br>청경채볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨<br>모닝빵샌드위치<br>①②⑤⑥⑫/우유②<br>426.2/13.1 | 흑미밥<br>아욱맑은국⑤⑥<br>돈육데리야끼조림<br>⑤⑥⑩⑮⑰<br>오이나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>쌀국수<br>393.5/13.9             |
| 오후간식          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                            |
| 열량/단백질        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                            |
| 5(월) 대체공휴일    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6(화)                                                                                         | 7(수)                                                                                  | 8(목)                                                                                        | 9(금) 한글날                                                                                   |
| 오전간식          |                                                                                                                                                                                                                                                                        | 달걀채소죽①                                                                                       | ♥샤인머스켓                                                                                | 닭죽⑤                                                                                         |         |
| 점심            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 차조밥<br>복엇국⑤⑥<br>쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨<br>♥당근스틱<br>/떠먹는요구르트②<br>452.8/17.7        | 콩나물밥+양념장⑤⑥<br>참나물유부된장국⑤⑥<br>소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑰<br>잘게썬배추김치⑨<br>소보로빵①②④⑥<br>/우유②<br>439.6/16.1 | 기장밥<br>애호박맑은국⑤<br>삼치버터구이②⑥<br>감자채피망볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>♥배/우유②<br>436/16.8                   |                                                                                            |
| 오후간식          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                            |
| 열량/단백질        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                            |
| 오전간식          | 12(월)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 13(화)                                                                                        | 14(수)                                                                                 | 15(목)                                                                                       | 16(금)                                                                                      |
| 점심            | 현미누룽지죽<br>흑미밥<br>어묵국⑤⑥<br>새우살케첩볶음⑤⑨⑫<br>새송이버섯나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 연근채소죽⑤⑥<br>수수밥<br>홍합살맑은국⑩<br>간장오리주물럭⑤⑥<br>무나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>맛살전①⑤⑥⑧<br>/매실차<br>425.8/14.8 | ♥굴<br>카레라이스⑤⑥<br>부추된장국⑤⑥<br>돼지목살구이⑩<br>잘게썬깍두기⑨<br>크로와상①②⑥<br>/우유②<br>466.4/14.9       | ♥사과<br>백미밥<br>쇠고기당면국⑤⑥⑩<br>치즈달걀말이①②⑤<br>브로콜리볶음⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨<br>♥찐고구마/우유②<br>428.7/13.1     | ♥바나나<br>차조밥<br>숙주된장국⑤⑥<br>두부간장조림⑤⑥<br>잔멸치볶음⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨<br>식빵+딸기잼①②⑤⑥<br>/우유②<br>406/15.7 |
| 오후간식          | 오이비빔국수⑤⑥                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                            |
| 열량/단백질        | 446.7/17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                                                                       |                                                                                             |                                                                                            |
| 19(월)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 20(화)                                                                                        | 21(수)                                                                                 | 22(목)                                                                                       | 23(금)                                                                                      |
| 점심            | 밤죽②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 전복죽⑩                                                                                         | ♥단감                                                                                   | 시금치된장죽⑤⑥                                                                                    | ♥배                                                                                         |
| 오후간식          | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>돈육찐스테이크<br>⑤⑥⑩⑫⑮⑰<br>상추유자청무침<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 백미밥<br>청경채된장국⑤⑥<br>떡갈비구이⑤⑥⑩⑫<br>애호박나물⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                          | 게살볶음밥①⑤⑥⑧<br>달걀팟국①<br>닭가슴살고구마조림<br>⑤⑥⑮<br>잘게썬배추김치⑨                                    | 수수밥<br>물만두국⑤⑥⑩<br>고등어구이⑤⑦<br>가지나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                              | 흑미밥<br>콩나물된장국⑤⑥<br>쇠고기장조림⑤⑥⑩<br>참나물무침⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                        |
| 오후간식          | ♥찐감자/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 부추주먹밥⑤/보리차                                                                                   | 카스텔라①②⑥<br>/우유②                                                                       | 크림스콘+파스타②⑥⑩                                                                                 | 프렌치토스트①②⑤⑥                                                                                 |
| 열량/단백질        | 456/18.3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 459.8/13                                                                                     | 461.2/18.8                                                                            | 459.2/16.9                                                                                  | 420.8/16.5                                                                                 |
| 26(월)         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 27(화)                                                                                        | 28(수)                                                                                 | 29(목)                                                                                       | 30(금)                                                                                      |
| 점심            | ♥바나나                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 참깨죽                                                                                          | ♥사과                                                                                   | ♥굴                                                                                          | 미역죽⑤⑥                                                                                      |
| 오후간식          | 차조밥<br>느타리버섯국⑤⑥<br>순살간장닭갈비⑤⑥⑮<br>고사리나물⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 기장밥<br>근대된장국⑤⑥<br>새우부추전⑤⑥⑨<br>당근숙주나물⑤<br>잘게썬깍두기⑨                                             | 쇠고기취나물볶음밥⑥<br>맑은대구탕⑤⑥<br>알감자조림⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                          | 수수밥<br>들깨뚝국⑤⑥<br>채소달걀찜①<br>연근흑임자소스무침<br>①⑤⑥<br>잘게썬배추김치⑨                                     | 백미밥<br>바지락된장국⑤⑥⑩<br>들기름두부구이⑤⑥<br>볼어묵조림⑤⑥<br>잘게썬깍두기⑨                                        |
| 오후간식          | ♥찐단호박/우유②                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 수제비⑥                                                                                         | 밥식빵①②⑤⑥/우유②                                                                           | 마들렌①②⑥/주스                                                                                   | 김가루주먹밥⑤⑥<br>/보리차                                                                           |
| 열량/단백질        | 439.3/17.7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 469.5/16.5                                                                                   | 451.6/15.5                                                                            | 434.2/17.7                                                                                  | 430.2/15.8                                                                                 |

| 쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀) |     |      | 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 |
|                    |     |      |                    |      | 원양산       | 국내산 | 국내산 |
| 식육·수산물가공품          |     |      |                    |      |           |     |     |
| 소시지(7일)            |     |      | 떡갈비(20일)           |      | 햄(30일)    |     |     |
| 돼지 : 국내산           |     |      | 소 : 국내산 / 돼지 : 국내산 |      | 돼지 : 스페인산 |     |     |

※위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

 여형아 사회복합금융식관리지원센터  
2020년 10월 26일 화요일 14:00 ~ 14:15 (10월 27일 화요일 14:00 ~ 14:15)

## 만 3-5세

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.