

자연꿈나무어린이집 10월 영아족식형 식단표

만 0-2세

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳갯 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽	조갯살죽⑩	
점심				수수밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야게조림 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/액상요구르트②	♥메론/우유	
열량/단백질				426.2/13.1	436.3/14.8	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	단호박죽	닭죽⑫		갯죽⑫
점심		차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 열무나물 잘게썬깎두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		굴소스해물덮밥 ⑤⑥⑨⑪⑫ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬깎두기⑨
오후간식		♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	♥사인머스켓 /우유②	♥배/우유②		떠먹는요구르트②
열량/단백질		451.4/17.4	418.8/15	443.7/16.8		422.9/20.3
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루참쌀죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑫	근대죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 잘게썬깎두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑪⑫⑬ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	안배운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧/매실차	♥사과/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥굴/우유②	두유⑤
열량/단백질	462.9/15.1	425.8/14.8	439.8/14.9	479.9/13.6	431.7/19.6	424.4/13.6
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑩	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	아욱죽
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 상추유자청무침 잘게썬깎두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀팥국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어무조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나	크림소스파케티②⑥⑩	♥포도 /떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	456/18.3	463/13.1	432/16.5	451.2/15.8	439.9/15.5	427.9/11.6
	26(월)	27(화)	28(수) ♥생일식단♥	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	크림스프②⑤⑥⑫⑬⑭	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	황태죽
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑫ 미역줄기나물⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깎두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬깎두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑦ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	케이크①②⑤⑥ /백설기/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	431.8/19.6	469.5/16.5	539.5/15.5	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		수입산	수입산	수입산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어	
					원양산	국내산	국내산	
식육·수산물가공품								
소시지(7일)		동그랑땡(15일)		참치(17, 26일)		떡갈비(20일)		
돼지 : 국내산		돼지 : 산 / 닭 : 산 / 소 : 산		다랑어 : 원양산		소 : 국내산 / 돼지 : 국내산		

※ 위 식단은 어린이집의 요청으로 감수하여 제공된 식단표입니다.
 ※ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

자연꿈나무어린이집 10월 유아죽식형 식단표

만 3-5세

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲감 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. *가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽	조갯살죽⑧	
점심				수수밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯ 르트②	♥메론/우유	
열량/단백질				608.9/18.8	623.3/21.2	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	단호박죽	닭죽⑫		잣죽⑫
점심		차조밥 북엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 열무나물 잘게썬깍두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		굴소스해물덮밥 ⑤⑥⑨⑪⑫⑬ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬깍두기⑨
오후간식		♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	♥사인머스켓 /우유②	♥배/우유②		떠먹는요구르트②
열량/단백질		644.9/24.8	618.1/21.5	633.9/24		604.1/29
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루참살죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑫	근대죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩⑪ 스크램블에그①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑫ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩⑪ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	안배운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧/매실차	♥사과/우유②	오이비빔국수⑤⑥	♥굴/우유②	두유⑤
열량/단백질	661.3/21.6	608.3/21.2	628.3/21.3	631.3/18.5	616.7/28.1	606.3/19.4
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑫	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	아욱죽
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮ 상추유자청무침 잘게썬깍두기⑨	백미밥 시래기된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑪⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀팥국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩⑪ 고등어무조림⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫⑬ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나	크림소스스파게티②⑥⑩⑪	♥포도 /떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	651.4/26.1	661.4/18.7	617.2/23.6	644.6/22.6	628.4/22.1	611.2/16.6
	26(월)	27(화)	28(수) ♥생일식단♥	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	크림스프②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	황태죽
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑫⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑫⑬ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩⑪ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑫⑬ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑫⑬ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	케이크①②⑤⑥ /백설기/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	616.8/28	670.7/23.6	770.7/22.1	614.5/22.6	616.9/20	609.2/28.9

쌀 (백미, 현미, 흑미, 잡쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		수입산	수입산	수입산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
					오징어	전복	고등어	
국내산		국내산	국내산	국내산	원양산	국내산	국내산	
식육·수산물가공품								
소시지(7월)		동그랑땡(15일)		참치(17, 26일)		떡갈비(20일)		
돼지 : 국내산		돼지 : 산 / 닭 : 산 / 소 : 산		다랑어 : 원양산		소 : 국내산 / 돼지 : 국내산		

* 위 식단은 어린이집의 요청으로 감수하여 제공된 식단표입니다.
 * 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.