

동해어린이집 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 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲감 *야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 꽁치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 *가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽	조갯살죽⑩	
점심				수수밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	♥토마토 /액상요구르트②	
열량/단백질				608.9/18.8	631.3/21.8	
				8(목)	9(금) 한글날	
오전간식				닭죽⑮		
점심				기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식				♥당근스틱 /떠먹는요구르트②		♥사과 /우유②
열량/단백질				646.9/25.3		600.3/21.6
				12(월)		16(금)
오전간식				김가루참살죽	쇠고기채소죽⑩	
점심				백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식				♥찐고구마/우유②	♥맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	
열량/단백질				662/22.3	608.3/21.2	
				13(화)	14(수)	
오전간식				연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	
점심				수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식				♥찐고구마/우유②	♥사과/우유②	
열량/단백질				662/22.3	628.2/19.2	
				15(목)	22(목)	
오전간식				현미누룽지죽	흑미밥	
점심				어묵국⑤⑥ 새우살게첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	
오후간식				♥찐고구마/우유②	♥배/우유②	
열량/단백질				662/22.3	638.2/24.2	
				23(금)	29(목)	
오전간식				시금치된장죽⑤⑥	흑미밥	
점심				기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참살스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 상추유자청무침 잘게썬깍두기⑨	콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				♥찐감자/우유②	♥단감 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질				651.4/26.1	612.4/21.9	
				26(월)	30(금)	
오전간식				참치채소죽	청경채죽⑤⑥	
점심				차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				♥찐단호박/우유②	♥사과/우유②	
열량/단백질				629.5/27.1	616.9/20	
				27(화)	28(수)	
오전간식				참깨죽	검은콩죽⑤	
점심				기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬배추김치⑨	쇠고기취나물볶음밥⑮ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				♥찐단호박/우유②	♥배/우유②	
열량/단백질				629.5/27.1	618.3/22.3	
				29(목)	30(금)	
오전간식				미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	
점심				백미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②	
열량/단백질				614.5/22.6	616.9/20	
				30(금)		

쌀 (백미, 현미, 흑미, 참쌀)			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		
수입산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
					국내산	국내산	국내산
식육·수산물가공품							
소시지(7일)		참치(17, 26일)		떡갈비(20일)			
돼지 : 국내산		다량어 : 국내산		소 : 수입산 / 돼지 : 국내산			

※ 위 식단은 식자재의 공급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

동해어린이집 10월 식단표

만 0-2세

『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) ⑲젓 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 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	조갯살죽⑩ 흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑰ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	
점심				수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 백김치⑨	모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	♥토마토 /액상요구르트②
오후간식				426.2/13.1	441.9/15.2	
열량/단백질						
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		달걀채소죽① 차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 백김치⑨ ♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	단호박죽 콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 백김치⑨ ♥사과 /우유②	닭죽⑮ 기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 백김치⑨ ♥배/우유②		
점심						
오후간식						
열량/단백질		452.8/17.7	420.2/15.1	436/16.8		
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	김가루참쌀죽 백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑰ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 백김치⑨	연근채소죽⑤⑥ 수수밥 홍합살맑은국⑰ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 백김치⑨	가지죽⑤⑥ 카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 백김치⑨	현미누룽지죽 흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살게첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기채소죽⑰ 차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
점심						
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 기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑰⑱ 상추유자청무침 백김치⑨	전복죽⑰ 백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑰ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	표고버섯죽 게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑰ 백김치⑨	시금치된장국⑤⑥ 수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	연두부죽⑤ 흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑰ 참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	
점심						
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나	크림소스파게티②⑥⑩	♥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 차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑰ 고사리나물⑤⑥ 백김치⑨	참깨죽 기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 백김치⑨	검은콩죽⑤ 쇠고기취나물볶음밥⑰ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 백김치⑨	미역죽⑤⑥ 백미밥 바지락된장국⑤⑥⑰ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 백김치⑨	청경채죽⑤⑥ 수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 백김치⑨	
점심						
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	수입산	수입산	수입산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물		
수입산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어
					국내산	국내산	국내산
식육·수산물가공품							
소시지(7일)		참치(17, 26일)		떡갈비(20일)			
돼지 : 국내산		다량어 : 국내산		소 : 수입산 / 돼지 : 국내산			

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.