

행복한 어린이집 10월 일반형 식단표

만 1-2세

		『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				고구마죽	♥키위	
점심		* 알레르기 유발식품 ①난류 ②유유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잣 ※야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		수수밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪⑬⑭ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	쌀국수	
열량/단백질				424.6/14	393.5/13.9	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	♥샤인머스켓	닭죽⑭		떠먹는요구르트②
점심		차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기배추볶음⑤⑥⑭ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		해물굴소스볶음밥 ⑤⑥⑨⑪⑬ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬각두기⑨
오후간식		♥단근스틱 /떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑥ /우유②	♥배/우유②		잣죽⑨
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	♥굴	현미누룽지죽	♥바나나	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑭⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 홍합살맑은국⑭ 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	전복죽⑭	♥단감-생일식단	시금치된장죽⑤⑥	♥배	씨리얼+우유②
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육잡스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 배추나물 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 맑은미역국⑤⑥⑮ 치킨너겟, 피자 주스, 과일, 스낵	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 스크램블에그①②⑤ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	케이크①②⑥ /우유②	크림소스파게티②⑥⑩	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	♥굴	떠먹는요구르트②
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기참나물볶음밥⑮ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근강정조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑮ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑮/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		국내	국내산	국내산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
국내산		국내산	국내산	국내산	오징어	전복	고등어	원양어산
식육·수산물가공품								
소시지(7일)		참치(17일)		떡갈비(20일)		햄(30일)		
돼지 :	국내 산	다랑어 :	원양어 산	소 :	국내산 / 돼지 : 국내 산	닭 :	국내 산 / 돼지 : 국내 산	

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.