



다솔어린이집 10월 식단표



만3~5세
만1~2세

『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) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. * 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늬은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 광치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴			고구마죽	♥키위	
점심				수수밥 안배운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식				모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	쌀국수	
열량/단백질(1~2)				608.9/18.8426.2/13.1	632.6/21.6393.5/13.9	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	♥샤인머스켓	닭죽⑫		떠먹는요구르트②
점심		차조밥 복숭아국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		굴소스해물덮밥 ⑤⑥⑨⑫⑬⑭ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬각두기⑨
오후간식		♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑥ /우유②	♥배/우유②		잣죽⑫
열량/단백질(1~2)		646.9/25.3452.8/17.7	628.2/33.439.6/16.1	622.9/23.9436/16.8		604.1/29.422.9/20.3
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 생일잔치	17(토)
오전간식	♥사과	연근채소죽⑤⑥	♥귤	현미누룽지죽	♥배	두유⑤
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑫ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑫ 돈육파프리카잡채 ⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	안배운참치김치볶음밥 ⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	크로와상①②⑥ /우유②	오이비빔국수⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /우유②	근대죽⑤⑥
열량/단백질(1~2)	612.3/18.8428.7/13.1	608.3/21.2425.8/14.8	666.3/21.3466.4/14.9	638.2/24.2446.7/17	674.4/20.2472.1/14.1	606.3/19.4424.4/13.6
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밤죽②	전복죽⑫	♥단감	시금치된장죽⑤⑥	♥배	씨리얼+우유②
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 상추유자청무침 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑬ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀팥국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑫ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑫ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드 ①⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	부추주먹밥⑤/보리차	카스텔라①②⑥ /우유②	크림소스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥	아욱죽
열량/단백질(1~2)	651.4/26.1456/18.3	656.9/18.6459.8/13	658.8/26.9461.2/18.8	656/24.2459.2/16.9	618.8/21.9420.8/16.5	611.2/16.6427.9/11.6
	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	쇠고기취나물볶음밥⑫ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침 ①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가자밥+양념장 ⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑫ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	황태죽
열량/단백질(1~2)	627.6/25.3439.3/17.7	670.7/23.6469.5/16.5	645.2/22.1451.6/15.5	614.5/22.6430.2/15.8	620.6/17.5434.2/17.7	609.2/28.9426.5/20.2

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

※ 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.