

월드마크어린이집 10월 죽식형 식단표

만 1-2세

『식단 이용시 참고사항』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절	
오전간식			고구마죽	조갯살죽⑧		
점심	* 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, 늙은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 꽃치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	수수밥 배추된장국⑤⑥ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑮⑱ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
오후간식	※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥⑫/우유②	♥키위 /액상요구르트②		
열량/단백질			424.6/14	441.9/15.2		
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		달걀채소죽① 차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	단호박죽 콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물우부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 잘게썬배추김치⑨	닭죽⑮ 기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
점심		♥당근스틱 /떠먹는요구르트②	♥샤인머스켓 /우유②	♥배/우유②		
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	채소죽⑤⑥ 수수밥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑮	
점심	쇠고기당면국⑤⑥⑩ 달걀말이①⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	카레라이스⑤⑥ 배추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살게첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 조갯살맑은국⑮ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧ /매실차	♥사과/우유②	쌀국수⑤⑥	♥굴/우유②	
열량/단백질	463.4/15.6	408.9/14.3	439.7/13.5	446.7/17	425.6/18.4	
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	밤죽②	전복죽⑮	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 배추나물 잘게썬깍두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀찜국① 닭가슴살고구마조림 ⑤⑥⑮ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 파프리카볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	♥찐감자/우유②	김가루주먹밥⑤/보리차	♥바나나	잔치국수⑤⑥	♥단감 /떠먹는요구르트②	
열량/단백질	469.1/18.4	459.8/13	432/16.5	478.5/17.2	431.9/15.2	
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깍두기⑨	쇠고기채소볶음밥⑮ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근강정조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	♥찐단호박/우유②	쌀국수⑤⑥	♥배/우유②	김가루주먹밥⑤⑥ /보리차	♥사과/우유②	
열량/단백질	440.7/19	469.5/16.5	428.4/15.4	430.2/15.8	467.9/14.2	

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