

센텀가온어린이집 10월 일반형 식단표

만 3-5세

『식단 이용시 참고사항』			1(목)	2(금)		
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 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, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		고구마죽	♥키위		
점심			수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
			모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫/우유②	쌀국수		
			608.9/18.8	632.6/21.6		
오후간식						
열량/단백질						
5(월) 대체공휴일			6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		달걀채소죽①	♥샤인머스켓	♥배		
점심		차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨		
		♥당근스틱/떡먹는요구르트②	소보로빵①②④⑥/우유②	닭죽		
		646.9/25.3	628/23	622.9/23.9		
오후간식						
열량/단백질						
12(월)			13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	♥사과	채소죽⑤⑥	♥단감	현미누룽지죽	♥바나나	
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧/매실차	크로와상①②⑥/우유②	오이비빔국수⑤⑥	부추주먹밥⑤/보리차	
열량/단백질	612.3/18.8	608.3/21.2	666.3/21.3	638.2/24.2	665.2/22.5	
19(월)			20(화)	21(수) 생일	22(목)	23(금)
오전간식	요거트	♥귤	전복죽	시금치된장죽⑤⑥	♥배	
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 상추유자청무침 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	♥찐감자/우유②	딸기잼식빵토스트①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	크림소스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥	
열량/단백질	651.4/26.1	656.9/18.6	674.4/20.2	656/24.2	618.8/21.9	
26(월)			27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	♥바나나	참깨죽	♥사과	미역죽⑤⑥	♥귤	
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑥ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②	
열량/단백질	627.6/25.3	670.7/23.6	645.2/22.1	614.5/22.6	620.6/17.5	

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국산(친환경)	국산(친환경)	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
					오징어	고등어	전복	
한우		국산	국산	국산	국산	국내산	국산	
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			떡갈비(20일)			햄(30일)		
돼지 : 국산			돼지 : 국산			돼지 : 국산		

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.

센텀가온어린이집 10월 일반형 식단표

만 1-2세

『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)		
오전간식	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 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, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴	고구마죽	♥키위		
점심		수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑫⑬ 오이나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨		
오후간식		모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫/우유②	쌀국수		
열량/단백질		426.2/13.1	393.5/13.9		
5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		달걀채소죽①	♥샤인머스켓	♥배	
점심		차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 잘게썰배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	
오후간식		♥당근스틱/떡먹는요구르트②	소보로빵①②④⑥/우유②	닭죽	
열량/단백질		452.8/17.7	439.6/16.1	436/16.8	
12(월)		13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	♥사과	채소죽⑤⑥	♥단감	현미누룽지죽	♥바나나
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썰각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살게첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썰각두기⑨
오후간식	♥찐고구마/우유②	맛살전①⑤⑥⑧/매실차	크로와상①②⑥/우유②	오이비빔국수⑤⑥	부추주먹밥⑤/보리차
열량/단백질	428.7/13.1	425.8/14.8	466.4/14.9	446.7/17	406/15.7
19(월)		20(화)	21(수) 생일	22(목)	23(금)
오전간식	요거트	♥귤	전복죽	시금치된장죽⑤⑥	♥배
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 상추유자청무침 잘게썰각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	흑미밥 홍합살미역국⑤⑥⑩ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/우유②	딸기잼식빵토스트①②⑤⑥/우유②	케이크①②⑤⑥/우유②	크림소스스파게티②⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥
열량/단백질	456/18.3	459.8/13	461.2/18.8	459.2/16.9	420.8/16.5
26(월)		27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	♥바나나	참깨죽	♥사과	미역죽⑤⑥	♥귤
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썰각두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑥ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑩ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썰각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썰배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/우유②	수제비⑥	밤식빵①②⑤⑥/우유②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/우유②
열량/단백질	439.3/17.7	469.5/16.5	451.6/15.5	430.2/15.8	434.2/17.7

쌀 (백미, 현미, 흑미, 찹쌀)			배추김치			콩		
밥	죽	누룽지	배추	고춧가루		두부	연두부	순두부
국산(친환경)	국산(친환경)	국산	국산	국산		국산	국산	국산
쇠고기(한우/육우/젓소)		돼지고기	닭고기	오리고기	수산물			
					오징어	고등어	전복	
한우		국산	국산	국산	국산	국내산	국산	
식육·수산물가공품								
소시지(7일)			떡갈비(20일)			햄(30일)		
돼지 : 국산			돼지 : 국산			돼지 : 국산		

● 위 식단은 식자재의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.