

센텀롯데캐슬자연어린이집 10월 죽식형 식단표

만 1-2세

	♥생일식단♥	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	크림스프②⑤⑥⑬⑭			고구마죽	조갯살죽⑬	
점심	흑미밥 흥합살미역국⑤⑥⑬ 돈육파프리카잡채⑤⑥⑩ 애호박전①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	* 알레르기 유발식품 ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩메지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳자 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	* 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 광치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼 ※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다.	안배운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리야끼조림⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 오이나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	
오후간식	케이크①②⑤⑥ / 요구르트②			모닝빵샌드위치 ①②⑤⑥/산양유②	♥키위 / 액상요구르트②	
열량/단백질	470.9/14.4			426.2/13.1	441.9/15.2	
	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		달걀채소죽①	단호박죽	닭죽⑮		잔죽⑨
점심		차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑬ 봄동나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 잘게썬배추김치⑨	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨		굴소스해물덮밥⑤⑥⑨⑫⑮ 다시마미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ 잘게썬각두기⑨
오후간식		♥당근스틱 / 떠먹는요구르트②	♥샤인머스켓 / 산양유②	♥배/산양유②		떠먹는요구르트②
열량/단백질		452.8/17.7	420.2/15.1	436/16.8		422.9/20.3
	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	김가루잡쌀죽	연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽	쇠고기채소죽⑬	근대죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 흥합살맑은국⑬ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	차조밥 숙주된장국⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	안배운참치김치볶음밥⑤⑨ 실파맑은국 단호박조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨
오후간식	♥찐고구마/산양유②	맛살전①⑤⑥⑧ / 매실차	♥사과/산양유②	오이비빔국수⑤⑥	♥굴/유기농우유②	두유⑤
열량/단백질	463.4/15.6	425.8/14.8	439.7/13.5	446.7/17	431.7/19.6	424.4/13.6
	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	밥죽②	전복죽⑮	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥	연두부죽⑤	아욱죽
점심	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 상추유자청무침 잘게썬각두기⑨	백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫⑮ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀팥국① 닭가슴살고구마조림⑤⑥⑮ 잘게썬각두기⑨	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 고등어구이⑤⑦ 가지나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	흑미밥 콩나물된장국⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑮ 참나물무침⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	꼬마잔멸치김밥⑤⑥ 미니우동⑤⑥ 파프리카샐러드①⑤⑥⑫⑬⑮ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐감자/산양유②	부추주먹밥⑤/보리차	♥바나나	크림소스파케티②⑥⑩	♥단감 / 떠먹는요구르트②	씨리얼+우유②
열량/단백질	456/18.3	459.8/13	432/16.5	459.2/16.9	428.7/15.4	427.9/11.6
	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	참치채소죽	참깨죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥	청경채죽⑤⑥	황태죽
점심	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장달걀비⑤⑥⑮ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬각두기⑨	쇠고기취나물볶음밥⑮ 맑은대구탕⑤⑥ 알감자조림⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑮ 들기름두부구이⑤⑥ 불어묵조림⑤⑥ 잘게썬각두기⑨	수수밥 들깨묵국⑤⑥ 채소달걀찜① 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨	돈육가지밥+양념장⑤⑥⑩ 오징어맑은국⑮ 도라지나물⑤⑥ 잘게썬배추김치⑨
오후간식	♥찐단호박/산양유②	수제비⑥	♥배/산양유②	김가루주먹밥⑤⑥/보리차	♥사과/유기농우유②	떠먹는요구르트②
열량/단백질	440.7/19	469.5/16.5	432.8/15.6	430.2/15.8	431.8/14	426.5/20.2

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