

센트럴푸르지오어린이집 10월 죽식형 식단표

만 0-2세

『식단 이용시 참고사항』				1(목)	2(금)
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		* 10월 제철음식 과일 : 사과, 배, 귤, 단감, 석류 채소 : 고구마, 무, 늪은호박, 감자 해산물 : 굴, 게, 홍합, 고등어, 전복, 콩치, 대하, 삼치, 갈치, 광어, 해삼	고구마죽 수수밥 안매운김치찌개⑤⑥⑨ 두부구이+양념장⑤⑥ 청경채볶음⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 모닝빵샌드위치①②⑤⑥⑫ /우유② 426.2/13.1	조갯살죽⑩ 흑미밥 아욱맑은국⑤⑥ 돈육데리아끼조림⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 오이나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ ♥키위 /떠먹는요구르트② 441.9/15.2
점심	※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		※가공식품의 경우, 원산지를 메뉴별로 별도 표기합니다. ♥분홍색 : 자연식 메뉴		
오후간식					
열량/단백질					
				8(목)	9(금) 한글날
오전간식	5(월) 대체공휴일		6(화)	7(수)	
점심			단호박죽	달걀채소죽①	
오후간식			콩나물밥+양념장⑤⑥ 참나물유부된장국⑤⑥ 소시지조림⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 잘게썬백김치⑨ ♥샤인머스켓 /떠먹는요구르트② 420.2/15.1	차조밥 복엇국⑤⑥ 쇠고기양배추볶음⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ♥찐감자/우유② 452.8/17.7	기장밥 애호박맑은국⑤ 삼치버터구이②⑥ 감자채피망볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ ♥배 /떠먹는요구르트② 436/16.8
열량/단백질					
				15(목)	16(금)
오전간식	12(월)		13(화)	14(수)	
점심	김가루참쌀죽		연근채소죽⑤⑥	가지죽⑤⑥	현미누룽지죽
오후간식	백미밥 쇠고기당면국⑤⑥⑫ 치즈달걀말이①②⑤ 브로콜리볶음⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ ♥찐고구마/우유② 463.4/15.6		수수밥 홍합살맑은국⑩ 간장오리주물럭⑤⑥ 무나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ 맛살전①⑤⑥⑧ /매실차 425.8/14.8	카레라이스⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 돼지목살구이⑩ 잘게썬깍두기⑨ ♥사과 /떠먹는요구르트② 439.7/13.5	흑미밥 어묵국⑤⑥ 새우살계첩볶음⑤⑨⑫ 새송이버섯나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ 오이비빔국수⑤⑥ 크림소스스파게티②⑥⑩ 459.2/16.9
열량/단백질					
				22(목)	23(금)
오전간식	19(월)		20(화)	21(수)	
점심	밤죽②		전복죽⑩	표고버섯죽	시금치된장죽⑤⑥
오후간식	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 돈육찜스테이크⑤⑥⑩⑫⑮⑱ 상추유자청무침 잘게썬깍두기⑨ ♥찐감자/우유② 456/18.3		백미밥 청경채된장국⑤⑥ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 애호박나물⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ 부추주먹밥⑤/보리차 459.8/13	게살볶음밥①⑤⑥⑧ 달걀팥국① 닭가슴살고구마조림⑤⑥⑮ 잘게썬백김치⑨ ♥바나나 /떠먹는요구르트② 432/16.5	수수밥 물만두국⑤⑥⑩ 삼치구이⑤ 가지나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ♥단감 /떠먹는요구르트② 428.7/15.4
열량/단백질					
				29(목)	30(금)
오전간식	26(월)		27(화)	28(수)	
점심	참치채소죽		참깨죽	검은콩죽⑤	미역죽⑤⑥
오후간식	차조밥 느타리버섯국⑤⑥ 순살간장닭갈비⑤⑥⑫ 고사리나물⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ ♥찐단호박/우유② 440.7/19		기장밥 근대된장국⑤⑥ 새우부추전⑤⑥⑨ 당근숙주나물⑤ 잘게썬깍두기⑨ 수제비⑥ 469.5/16.5	쇠고기취나물볶음밥⑫ 맑은대구탕⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 잘게썬백김치⑨ ♥배 /떠먹는요구르트② 432.8/15.6	백미밥 바지락된장국⑤⑥⑫ 들기름두부구이⑤⑥ 볼어묵조림⑤⑥ 잘게썬깍두기⑨ 김가루주먹밥⑤⑥ /보리차 430.2/15.8
열량/단백질					

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

※ 위 식단은 식재료의 수급사정에 따라 변경 될 수 있습니다.