

10월 식단표

(만2세~만5세)

영양사: 정현진

	월	화	수	목	금
날짜	5	6	7	8 (생일파티)	9
오전간식	바나나	메론	사과	요플레	단감
점심	찰보리밥 감자국5.6 떡갈비피망조림 5.6.10.16 취나물무침5.6 배추김치5.6.9.12	울무밥 홍합살맑은국18 돈육김치볶음5.6.9.10 건파래자반 깍두기5.6.9	조각서리태밥 우리쌀수제비5 새송이메추리알조림1.5.6 콩나물무침5.6 배추김치5.6.9.12	백미 팽이미소된장국 생선가스2.5.6 /타르타르소스1.2.5 토마토마리네이드2.5.6.12 깍두기5.6.9	발아현미밥 근대국5.6.9 소고기두부조림5.6.16 얼갈이나물5.6 배추김치5.6.9.12
오후간식	궁중떡볶이	팝콘치킨	오곡시리얼/우유	한입튼튼칼슘물만두	기정떡/제주청굴차
열량(kcal)/단백질(g)	622/28	618/22	625/24	640/29	626/23
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	바나나	메론	사과	요플레	단감
점심	찰보리밥 감자국5.6 떡갈비피망조림 5.6.10.16 취나물무침5.6 배추김치5.6.9.12	울무밥 홍합살맑은국18 돈육김치볶음5.6.9.10 건파래자반 깍두기5.6.9	조각서리태밥 우리쌀수제비5 새송이메추리알조림1.5.6 콩나물무침5.6 배추김치5.6.9.12	백미 팽이미소된장국 생선가스2.5.6 /타르타르소스1.2.5 토마토마리네이드2.5.6.12 깍두기5.6.9	발아현미밥 근대국5.6.9 소고기두부조림5.6.16 얼갈이나물5.6 배추김치5.6.9.12
오후간식	궁중떡볶이	팝콘치킨	오곡시리얼/우유	한입튼튼칼슘물만두	기정떡/제주청굴차
열량(kcal)/단백질(g)	622/28	618/22	625/24	640/29	626/23
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	파인애플	배	바나나	요플레	오렌지
점심	흑미밥 배추시락국5.6 돈육간장볶음5.6.10 치커리유자청무침 깍두기5.6.9	시금치찹쌀밥 조랭이떡국 고등어데리야끼구이5.6.7 오이볶음 배추김치5.6.9.12	귀리밥 부들어묵탕5.6.18 소고기무조림5.6.16 브로콜리무침5.6 깍두기5.6.9	백미 갈비탕5.6.15.16 해물경단전1.5.6.9.16.17.18 맛김 배추김치5.6.9.12	기장밥 아욱국5.6 오리불고기5.6.18 부추사과무침5.6 깍두기5.6.9
오후간식	닭야채죽	미니핫도그	양송이스프/크루통	볶음우동	단호박카스테라/식혜
열량(kcal)/단백질(g)	635/27	615/23	627/33	635/27	625/23
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	메론	바나나	사과	요플레	파인애플
점심	수수밥 아귀탕 야채계란찜1.5.6 연근조림5.6 깍두기5.6.9	현미밥 복어무국5.6 안동찜닭5.6.15 청경채나물5.6 배추김치5.6.9.12	찰보리밥 순두부백탕1.5.6.10 가자미불1.5.6 숙갓나물무침5.6 깍두기5.6.9	송농 소고기콩나물밥5.6.16 도토리묵무침 홍시깍두기5.6.9 ♠	울무밥 오징어무국5.6.17 돈육장조림5.6.10 숙주나물무침5.6 배추김치5.6.9.12
오후간식	김가루멸치주먹밥	베이컨감자전	들기름막국수	우리밀호빵	절편/자몽차
열량(kcal)/단백질(g)	629/32	638/29	639/30	628/24	630/25

원산지 표시							알레르기 유발식품표시
닭고기/오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기 (한우/젓소/육우)	돼지고기	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	어육(어묵)	식육/포장육/ 식육가공품	
국산	국산 콩가공품:국산	국산	국산 가공품:국산	국산	불어묵/ 완자/핫바	①돼지: 국산	①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토⑬야황산류⑭호두⑮닭고기 ⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류⑳잣
오징어/낙지	명태/고등어/갈치	아귀/볼락	김치	참치(다랑어)	:베트남산	②돼지: 외국산	
오징어: 국산 완자: 페루, 칠레산 진미채: 페루	명태: 러시아 / 고등어, 갈치: 국산	아귀: 국산 양볼락: 미국산	배추: 국산 / 고춧가루: 국산	원양산	:외국산		