

10월 식단표

작성자-김여진 영양사

구분	월	화	수	목	금
날짜				1일	2일
오전간식				흑임자죽/사과	단호박죽/멜론
점심				하와이안볶음밥 유부맑은국 떡갈비구이 브로컬리참깨무침 깍두기/백김치 (후식)무가당유산균음료	잡곡밥 호박된장국 돈사태무조림 고구마부각 열무나물 포기김치/백김치
오후간식				크림스파게티/과일주스	우리밀마들렌/유기농우유
늦은오후간식				요플레	배도라지즙
날짜	*우리반 식탁을 부탁해* 아이들이 직접 투표로 뽑은 **죽발&막국수** 가 제공됩니다! 아이들의 선택을 존중한 즐거운 식사 시간이 되도록 정성껏 준비하겠습니다.	6일	7일	8일	
오전간식		요플레*아기치즈/바나나	한우미역죽/사과	들깨버섯죽/파인애플	
점심		기장밥 들깨무채국 닭고기참스테이크 어묵채파프리카볶음 숙주부추무침 깍두기/백김치	수수밥 온도토리묵국 순살죽발 막국수 쌈무 포기김치/백김치	한우콩나물밥*양념장 배추맑은국 순두부계란찜 오이지무침 깍두기/백김치 (후식)컵과일	
오후간식		치즈링*케첩/야채주스	알감자버터구이/유기농우유	닭칼국수/무가당요구르트	
늦은오후간식		무가당요구르트	과일주스	요플레	
날짜	12일	13일	14일	15일	16일
오전간식	유기농씨리얼*우유/멜론	고구마죽/샤인머스켓	치즈감자죽/배	참깨죽/바나나	전복죽/사과
점심	현미밥 돈육콩비지찌개 순살닭볶음탕 실곤약새콤무침 청경채나물 포기김치/백김치	보리밥 시금치된장국 임연수카레구이 구이김 고사리나물 깍두기/백김치	<생일파티> 흑미밥/한우미역국 밀피유카츠*브라운소스 푸실리샐러드 블루베리무피클 포기김치/백김치	치킨마요덮밥 어묵국 찐갈비만두 단감오이무침 깍두기/백김치 (후식)두부과자	조각서리태밥 콩나물국 돈채피망볶음 꽃빵 참나물 포기김치/백김치
오후간식	옥수수맛살전/무가당요구르트	토마토달걀볶음/과일주스	케이크/유기농우유	소고기애호박국수/무가당요구르트	우리밀치즈빵/유기농우유
늦은오후간식	배도라지즙	유기농우유	요플레	과일주스	무가당요구르트
날짜	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	양송이스트*모닝빵/샤인머스켓	들깨순두부죽/배	밤죽/굴	시래기된장죽/멜론	콩비지야채죽/단감
점심	참쌀밥 얼갈이된장국 제육볶음 오징어실채조림 양배추쌈*저염두부쌈장 포기김치/백김치	현미밥 순두부맑은국 순살닭갈비 감자채카레볶음 콩나물부추무침 깍두기/백김치	잡곡밥 돈육청국장찌개 오리주물럭 청포묵무침 미역줄기볶음 포기김치/백김치	한우하이라이스 감자계란국 계란우동그랑땡전 배추된장무침 깍두기/백김치 (후식)인절미과자	기장밥 순살갈비탕 연어스테이크 연근조림 근대나물 포기김치/백김치
오후간식	참치마요죽밥/과일주스	프렌치토스트/유기농우유	고구마맛탕/무가당요구르트	짜장면/무가당요구르트	카스텔라/유기농우유
늦은오후간식	유기농우유	무가당요구르트	요플레	배도라지즙	과일주스
날짜	26일	27일	28일	29일	30일
오전간식	누룽지죽*백김치/사과	영양닭죽/배	녹두죽/샤인머스켓	장국죽/단감	계란야채죽/굴
점심	수수밥 들깨무채국 안동찜닭 건파래볶음 애호박나물 포기김치/백김치	현미밥 열무된장국 돈사태김치찌 연두부*양념장 얼갈이나물 깍두기/백김치	<수요일은 다 먹는날> 잡곡밥/호박새우젓국 한우참스테이크 매쉬포테이토 유자단무지무침 포기김치/백김치	토마토치킨커리 미역미소국 버터난 꽃맛샐러드 깍두기/백김치 (후식)짜먹는요거트	기장밥 빠없는감자탕 훈제오리구이*머스타드소스 명엽채조림 무쌈 포기김치/백김치
오후간식	우리밀핫도그/유기농우유	찐빵만두/무가당요구르트	삶은유정란/야채주스	백짬뽕/과일주스	우유치즈케이크/유기농우유
늦은오후간식	배도라지즙	요플레	유기농우유	무가당요구르트	과일주스

◆ 원산지표시 ◆

쌀(누룽지, 죽, 밥)-국내산 찰쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
 돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부, 콩비지)-국내산
 배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산 고춧가루-국내산
 오징어-국내산, 페루산, 중국산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산 갈치-국내산 고등어-국내산
 방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산 명태(동태, 코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

◆ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◆

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

* 유아 1일 열량 및 단백질량 : 1400Kcal / 20g

* 영아 1일 열량 및 단백질량 : 1000Kcal / 15g

* 영아반은 백김치 유아반은 김치가 제공됩니다.

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다.

* 야간연장보육 저녁식단 및 휴일 보육식단은 키즈노트공지사항 또는 게시된 식단을 참고해주세요.



10월 야간연장 및 휴일보육식단

작성자-김여진영양사

구분	월	화	수	목	금
날짜					
저녁				1일 백미밥 돈육콩비지찌개 훈제오리구이*머스타드소스 취어채조림 무쌈 포기김치/백김치	2일 잡곡밥 한우미역국 미트볼야채볶음 연근조림 청경채나물 깍두기/백김치
날짜	개천절	6일	7일	8일	한글날
저녁		백미밥 어묵국 돈사태김치찌개 연두부*양념장 참나물 포기김치/백김치	잡곡밥 시래기된장국 한우청경채볶음 청포묵무침 고사리나물 깍두기/백김치	백미밥 들깨무채국 로제찜닭 다시마튀각 깻잎나물 포기김치/백김치	
날짜	12일	13일	14일	15일	16일
저녁	잡곡밥 콩가루배추국 제육볶음 연근부각 상추쌈*저염두부쌈장 깍두기/백김치	백미밥 순두부맑은국 한우채버섯볶음 우엉채조림 콩나물무침 포기김치/백김치	잡곡밥 호박새우젓국 안동찜닭 잔멸치흑임자볶음 근대나물 깍두기/백김치	백미밥 물만둣국 아귀무조림 구이김 시래기나물 포기김치/백김치	잡곡밥 모듬버섯국 오리로소구이 오징어살채조림 얼갈이나물 깍두기/백김치
날짜	19일	20일	21일	22일	23일
저녁	백미밥 돈육청국장찌개 너비아니구이 실곤약새콤무침 얼무나물 깍두기/백김치	잡곡밥 온도토리묵국 돈채피망볶음 꽃빵 애호박볶음 포기김치/백김치	백미밥 계란파국 고등어카레구이 명엽채조림 비름나물 깍두기/백김치	잡곡밥 시금치된장국 달걀카레볶음 감자채볶음 방풍나물 포기김치/백김치	백미밥 감자맑은국 한우장조림 도토리묵*양념장 고구마순나물 깍두기/백김치
날짜	26일	27일	28일	29일	30일
저녁	잡곡밥 유부맑은국 순살달볶음탕 건새우볶음 가지나물 깍두기/백김치	백미밥 콩나물국 훈제오리김치볶음 감자당근조림 들깨무나물 포기김치/백김치	잡곡밥 한우탕국 두부계란전 건파래볶음 미역줄기볶음 깍두기/백김치	백미밥 모듬버섯국 한우불고기 밤곤약조림 숙주나물 포기김치/백김치	잡곡밥 열무된장국 돈사태데리야끼볶음 김부각 시금치나물 깍두기/백김치

날짜	3일(토)	4일(일)	5일(월)	9일(금)	10일(토)
오전간식	요플레*야기치즈/사과	참깨죽/배	고구마죽/굴	씨리얼*우유/바나나	누룽지죽*백김치/사인머스켓
점심	백미밥 들깨무채국 순살달볶음탕 청포묵무침 얼갈이나물 포기김치/백김치	잡곡밥 열무된장국 제육볶음 연근조림 상추쌈*저염두부쌈장 깍두기/백김치	백미밥 돈육콩비지찌개 가자미카레구이 건파래볶음 고구마순나물 포기김치/백김치	잡곡밥 순두부맑은국 한우불고기 감자당근조림 숙주나물 깍두기/백김치	백미밥 유부주머니국 훈제오리구이*머스타드소스 건새우볶음 무쌈 포기김치/백김치
오후간식	편고구마/유기농우유	군만두/과일주스	수수부꾸미/무가당요구르트	김가루주먹밥/무가당요구르트	우리밀핫도그/유기농우유
늦은오후간식	과일주스	유기농우유	요플레	유기농우유	무가당요구르트
날짜	11일(토)	17일(토)	18일(일)	24일(토)	25일(일)
오전간식	단호박죽/단감	스프*모닝빵/사과	들깨순두부죽/배	계란야채죽/굴	흑임자죽/바나나
점심	잡곡밥 시래기된장국 돈사태찜 우엉채조림 얼무나물 깍두기/백김치	백미밥 온도토리묵국 달걀카레볶음 명엽채조림 콩나물무침 포기김치/백김치	잡곡밥 돈육청국장찌개 고등어무조림 다시마튀각 애호박볶음 깍두기/백김치	백미밥 미역미소국 한우채버섯볶음 잔멸치흑임자볶음 근대나물 포기김치/백김치	잡곡밥 한우무국 너비아니구이 실곤약새콤무침 참나물 깍두기/백김치
오후간식	우리밀약과/식혜	롤케이크/유기농우유	유부초밥/무가당요구르트	야채핫바/과일주스	감자채전/무가당요구르트
늦은오후간식	유기농우유	과일주스	요플레	유기농우유	요플레
날짜	31일(토)				
오전간식	콩비지야채죽/단감				
점심	백미밥 어묵채국 오리주물럭 구이김 고사리나물 포기김치/백김치				
오후간식	카스텔라/유기농우유				
늦은오후간식	과일주스				

◆원산지표시◆

쌀(누룽지,죽,밥)-국내산 참쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부,콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 얼갈이배추-국내산 고춧가루-국내산
오징어-국내산,페루산,중국산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산 갈치-국내산 고등어-국내산
방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산 명태(동태,코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

◆식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다◆

①난류 ②우유 ③매실 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰조성어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓

* 유아 1일 열량 및 단백질량 : 1400Kcal / 20g
* 영아 1일 열량 및 단백질량 : 1000Kcal / 15g
* 영아반은 백김치 유아반은 김치가 제공됩니다

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질 수 있습니다

* 야간연장보육 저녁식단 및 휴일 보육식단은 키즈노트 공지사항 또는 게시된 식단을 참고해주세요

10월 중/후기 이유식 식단표

구분	월	화	수	목	금
날짜				1일	2일
오전간식				흑임자죽/사과	단호박죽/배
점심				한우브로컬리죽	닭살무죽
오후간식				비트당근죽	애호박아보카도죽
늦은 오후간식				유기농아기치즈	유기농요플레
날짜		6일	7일	8일	
오전간식		컬리플라워무죽/바나나	한우야채죽/사과	버섯비타민죽/배	
점심		한우야채죽	순두부양배추죽	닭살콩나물죽	
오후간식		양송이파프리카죽	비타민아보카도죽	배추당근죽	
늦은 오후간식		유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	
날짜	12일	13일	14일	15일	16일
오전간식	아보카도오이죽/사과	고구마죽/바나나	치즈감자죽/배	참깨죽/바나나	아보카도당근죽/사과
점심	한우양배추죽	닭살시금치죽	한우흑미죽	닭살무죽	한우파프리카죽
오후간식	청경채당근죽	흑임자죽	브로컬리비트죽	컬리플라워오이죽	단호박죽
늦은 오후간식	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈
날짜	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	양송이당근죽/사과	순두부야채죽/배	밤죽/바나나	감자당근죽/사과	콩비지야채죽/배
점심	닭살파프리카죽	한우감자죽	닭살아보카도죽	한우배추죽	닭살무죽
오후간식	브로컬리양배추죽	애호박당근죽	고구마죽	컬리플라워비타민죽	비트당근죽
늦은 오후간식	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스
날짜	26일	27일	28일	29일	30일
오전간식	누룽지죽/사과	영양닭죽/배	녹두죽/바나나	장국죽/사과	아보카도당근죽/배
점심	한우애호박죽	연두부야채죽	닭살감자죽	순두부브로컬리죽	한우감자죽
오후간식	아보카도무죽	참깨죽	애호박당근죽	고구마죽	비타민컬리플라워죽
늦은 오후간식	유기농아기치즈	유기농요플레	유기농사과배주스	유기농아기치즈	유기농요플레

◆ 식품의약품 안전처 고시 알레르기 유발 식품은 다음과 같습니다 ◆

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어
⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣

◆ 원산지표시 ◆

쌀(누룽지, 죽, 밥)-국내산 찹쌀-국내산 현미-국내산 흑미-국내산 소고기-국내산(한우)
돼지고기-국내산 닭고기-국내산 오리고기-국내산 콩(두부, 콩비지)-국내산
배추김치(배추-국내산, 고춧가루-국내산, 소금-국내산) 열갈이배추-국내산
고춧가루-국내산 오징어-국내산, 페루산 참조기-국내산 꽃게-국내산 삼치-국내산
갈치-국내산 고등어-국내산 방어-국내산 전복-국내산 아귀-국내산
명태(동태, 코다리 포함)-러시아산 다랑어-원양산(태평양)

* 위 메뉴는 식품수급에 따라 달라질수 있습니다.