

10월 식단 및 간식표

작성자 : 이지원 영양사 - 연락처 161489호

	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전간식				달걀죽⑤/대추방울토마토⑫	들깨죽/멜론
점심				혼합잡곡밥 한우육개장⑤⑩ 생선까스⑤⑥/타르타르소스①⑤ 연근조림⑤ 참나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	참살밥 애호박두부국⑤ 한우스테이크소스조림⑤⑥⑩⑫⑬ 팽이버섯계살볶음⑤⑧ 올방개목구이⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)
오후간식				토마토스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮⑯ /유기농우유②	소보로빵①②④⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식				플레인요거트②	사과비트주스
	5 (대체휴무)	6	7	8	9 (한글날)
오전간식		양송이크림스프②⑤⑥⑬⑭⑮ /크루통②⑤⑥/바나나	한우죽⑬/사과	브로콜리죽/파인애플	
점심		흑미밥 콩나물국⑤ 달걀허브구이⑤⑮ 밤잔멸치볶음⑤ 가지나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤) 알감자버터구이②/유기농우유②	카레라이스②⑤⑥⑩ 숙갓어묵국⑤ 두부텐더스틱⑤⑥ 채소피클 무가당요구르트②(영어:살과자) 각두기⑤⑥⑨(영어:백김치⑤) 볶음우동⑤⑥⑩⑫⑬/유기농우유②	현미밥 오징어미나리국⑤⑦ 돈육치즈떡조림⑤⑥⑩ 다시마부각 고사리나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤) 롤케이크①②⑤⑥/유기농우유②	
오후간식		망고주스	바나나두유②	레몬에이드	
늦은오후간식					
	12	13	14	15	16
오전간식	씨리얼/유기농우유②/멜론	달걀죽⑥/사인머스켓	시금치된장국⑤⑥/배	치즈감자죽②/바나나	새우살죽⑨/사과
점심	수수밥 버섯들깨국⑤ 어린이달걀장②⑤⑥⑫⑬ 명엽채조림⑤ 숙주나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	차조밥 달걀짜파구이① 돈육파인애플조림⑤⑥⑩ 새송이버섯볶음⑤ 얼갈이된장나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	치킨마요덮밥①②⑤⑥⑬⑭⑮ 우동장국⑤⑥ 새우살양배추채볶음⑤⑥⑨⑫ 오이무피클 유기농주스(영어:유기농주스) 총각김치⑥⑨(영어:백김치⑤)	흑미밥 황태맑은국⑤⑥ 오리불고기⑤ 파프리카볶음⑤ 숙갓두부무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	단호박참살밥 연두부국⑤ 한우감자조림⑤⑮ 오이새콤무침 고구마순나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)
오후간식	유부초밥①②⑤⑥/유기농우유②	붕어빵①②⑤⑥/유기농우유②	군고구마/유기농우유②	애호박수제비⑤⑥/무가당요구르트②	핫도그①②⑤⑥⑩/유기농우유②
늦은오후간식	자두주스	무가당요구르트②	매실주스	유기농우유②	미숫가루두유
	19	20	21 (생일잔치)	22	23
오전간식	누룽지죽/백김치⑤/사인머스켓	모듬채소죽/배	한우죽⑬/굴	단호박죽/대추방울토마토⑫	연두부죽⑤/단감
점심	혼합잡곡밥 아귀살맑은국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑮ 두부조림⑤⑥ 콩나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	수수밥 청국장찌개⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 상추쌈/저염쌈장⑤⑥ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	참살밥 한우미역국⑤⑮ 치즈돈까스②⑤⑥⑩ /돈까스소스⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 카프레제샐러드②⑤⑥⑫ 짜먹는요구르트②(영어:살과자) 각두기⑤⑥⑨(영어:백김치⑤)	차조밥 한우무국⑤⑮ 함박스테이크조림⑤⑥⑩ 우영채조림⑤ 양송이버터구이②⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	연두부죽⑤/단감 토마토참살밥⑫ 시래기콩가루국⑤ 한우등심구이⑤⑥⑮ 건파래자반⑤ 애호박나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)
오후간식	파배기①②⑤⑥/유기농우유②	크림파스타②⑤⑥⑩/유기농우유②	생일케이크①②⑤⑥/유기농우유②	★스페셜데이★ 치즈타코야키①②⑤⑥⑮/무가당요구르트②	플레인와플①②⑤⑥/유기농우유②
늦은오후간식	베도리주스	플레인요거트②	검은콩두유	유기농우유②	블루베리주스
	26	27	28	29	30
오전간식	브로콜리크림스프②⑤⑥⑬⑭⑮ /크루통②⑤⑥/사과	표고버섯죽/배	고구마죽/사인머스켓	달걀죽①/단감	흰살생선죽/굴
점심	수수밥 해물순두부찌개⑤⑮ 오리훈제구이②⑤⑥⑮ 레몬무쌈/머스타드소스①⑤ 시금치무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	현미밥 근대된장국⑤⑥ 돈육메추리알장조림①⑤⑥⑩ 감자채볶음 저염오이지무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	치킨마요덮밥①⑤⑥⑮ 유부장국⑤ 고구마모짜크로켓①②⑤⑥⑨ 블루베리무피클 유기농주스(영어:유기농주스) 총각김치⑥⑨(영어:백김치⑤)	차조밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 불락데리아끼구이⑤ 연근부각 비름나물⑤ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)	강황참살밥 감자양파국⑤ 한우불고기⑤⑮ 청포묵무침⑤ 열무된장나물⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨⑫(영어:백김치⑤)
오후간식	한우김가루쌈밥⑤⑮/유기농우유②	모짜렐라치즈볼②⑤⑥/유기농우유②	양지쌀국수⑤⑮/무가당요구르트②	잡채호떡②⑤⑥/유기농우유②	피자호떡②⑤⑥⑩/유기농우유②
늦은오후간식	감귤주스	콩콩이두유	유기농우유②	요거타임②	파인애플주스

식단 안내

- * 영아(1-2세) 일일 900kcal 단백질 20g '연령발달에 따라 0세 중 이위식 완료 단계 영아에게 일반 식단을 제공합니다.' / 유아(3-5세) 일일 1400kcal 단백질 25g
- * 당질 55g, 단백질 20-25g, 지질12g, 칼슘 500-600mg / 국 염도는 0.3~0.4%로 제공됩니다.
- * 알레르기 대체식은 알레르기 유발물질이 포함되어 있는 해당 메뉴와 같은 식품군에 있는 메뉴로 제공됩니다.
- * 같은 식품군으로 대체가 불가능 할 경우 제거식 또는 간편메뉴로 대체될 수 있습니다.
- * 상기메뉴는 식재료수급 사정에 의해서 변경될 수 있습니다.

원산지 표시 안내

농산물 : 쌀(밥/죽/누룽지)-국내산, 참쌀-국내산, 현미-국내산, 흑미-국내산, 두부(두부류/콩국수/콩비지)-국내산
 김치류 : 배추(반찬 외 찌개, 탕용, 겉절이, 절인배추 포함)-국내산, 얼갈이배추-국내산, 봄동-국내산, 고춧가루-국내산
 축산물 : 소고기(한우)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산
 축산가공품 : 햄/소시지/미트볼/너비야니/섭산적/베이컨/만두/탕수육/동그랑땡/돈까스-돈육(국내산), 훈제오리고기-오리고기(국내산)
 핫도그-닭(국내산)/돈육(국내산), 치킨-닭(국내산), 함박스테이크-닭(국내산), 돈육(국내산)
 수산물 : 고등어(국내산), 갈치(국내산), 참조기(국내산), 오징어(국내산), 낙지(베트남), 주꾸미(태국), 꽃게(국내산), 명태(러시아산)
 넙치(광어)-미국, 코다리(러시아), 동태(러시아), 방어-국내산, 전복-국내산
 수산가공품 : 어묵(연육)-베트남산, 진미채/오징어실채(오징어)-페루산, 생선까스(명태)-러시아산, 황태/북어-러시아산, 다랑어(캔)-원양산/태평양산

알레르기 유발식품 안내

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



10월 야간연장 저녁식단



작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

날짜	월	화	수	목	금
날짜				1	2
저녁				혼합잡곡밥 콩나물국 한우청경채볶음 건파래자반 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 안동찜닭 청포묵무침 참나물무침 배추김치
	5 (대체휴무)	6	7	8	9 (한글날)
저녁		혼합잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 구이김 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대맑은국 삼치구이 새콤무생채 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 한우무국 닭살데리야끼구이 두부썩갓나물 숙주나물 배추김치	
	12	13	14	15	16
저녁	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육사태떡찜 청포묵무침 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 한우배추국 마파두부 컬리플라워볶음 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 해물무국 닭살뿌리채소조림 시래기지짐 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 애호박찌개 한우브로콜리볶음 두부파래무침 방풍나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 오징어국 치킨까스/소스 간열치볶음 시금치무침 배추김치
	19	20	21	22	23
저녁	혼합잡곡밥 돈육얼갈이국 임연수엿장구이 연근부각 양배추볶음 배추김치	혼합잡곡밥 한우미역국 유린기 건파래자반 새콤브로콜리무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨감자탕 새우살부추부침개 우영채조림 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 동그랑땡전 연근부각 곤드레나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 온두부/저염양념장 간열치볶음 새송이버섯나물 배추김치
	26	27	28	29	30
저녁	혼합잡곡밥 백김치찌개 방어살구이 부추무침 고구마순조림 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 한우메추리알볶음 구이김 유채나물 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지국 돈육피망잡채 꽃빵 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 맑은달걀국 치즈돈까스/소스 느타리버섯조림 비타민나물 배추김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 한우미나리볶음 깻잎나물 고사리나물 배추김치



10월 휴일보육 식단



작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

날짜	3	4	5	9	10
오전간식	씨리얼/유기농우유/사과	누룽지죽/백김치/배	씨리얼/유기농우유/바나나	누룽지죽/백김치/사과	씨리얼/유기농우유/배
점심	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈육불고기 양배추쌈/저염쌈장 실곤약새콤무침 배추김치	혼합잡곡밥 한우감자국 들기름두부구이 스크램블에그 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 황태콩나물국 돈육갈비찜 다시마부각 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 백김치찌개 한우버섯볶음 감자조림 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 데리야끼방어구이 느타리버섯볶음 비름나물 배추김치
오후간식	우유케이크/유기농우유	유부초밥/유기농우유	플레인와플/유기농우유	물만두/유기농우유	에그타르트/유기농우유
	11	17	18	24	25
오전간식	누룽지죽/백김치/바나나	씨리얼/유기농우유/사과	누룽지죽/백김치/배	씨리얼/유기농우유/바나나	누룽지죽/백김치/사과
점심	혼합잡곡밥 청국장찌개 한식잡채 명엽채조림 새콤부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 가지미구이 베이컨양파볶음 고구마순조림 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육데리야끼볶음 감자채볶음 치커리샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 감자된장국 등심돈까스/소스 새송이버섯볶음 유채나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 한우마파두부볶음 연근조림 가지나물 배추김치
오후간식	군고구마/유기농우유	머핀/유기농우유	야채호빵/유기농우유	핫도그/유기농우유	단호박찜/유기농우유
	31				
오전간식	씨리얼/유기농우유/배				
점심	혼합잡곡밥 오징어양파국 안동찜닭 구이김 콩나물무침 배추김치				
오후간식	구운계란/유기농우유				



10월 이유식 식단 및 간식표



작성자 : 이지원 영양사 - 면허번호 161489호

		월	화	수	목	금
날짜					1	2
오전간식	후기/완료기				한우고사리진밥/사과	두부애호박진밥/배
점심	후기/완료기				저염치즈연근진밥	한우팽이버섯진밥
오후간식	후기/완료기				참나물당근진밥	닭살당근진밥
늦은오후간식					호상요구르트	아기치즈
		5 (대체휴무)	6	7	8	9 (한글날)
오전간식	후기/완료기		한우고사리진밥/바나나	한우고사리진밥/사과	두부브로콜리진밥/배	
점심	후기/완료기		저염치즈콩나물진밥	두부당근진밥	닭살고사리진밥	
오후간식	후기/완료기		가지당근진밥	저염치즈양파진밥	감자당근진밥	
늦은오후간식			호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	
		12	13	14	15	16
오전간식	후기/완료기	한우고사리진밥/바나나	닭살알갈이진밥/사과	닭살시금치진밥/배	저염치즈감자진밥/바나나	연두부고구마순진밥/사과
점심	후기/완료기	숙주오이진밥	두부새송이버섯진밥	한우고사리진밥	두부파프리카진밥	한우고사리진밥
오후간식	후기/완료기	저염치즈당근진밥	고구마순당근진밥	저염치즈당근진밥	애호박무우진밥	저염치즈당근진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		19	20	21	22	23
오전간식	후기/완료기	흰살생선무우진밥/바나나	닭살모듬채소진밥/배	한우고사리진밥/사과	두부단호박진밥/바나나	순두부시래기진밥/배
점심	후기/완료기	한우고사리진밥	두부양파진밥	감자당근진밥	한우고사리진밥	한우고사리진밥
오후간식	후기/완료기	닭살콩나물진밥	저염치즈당근진밥	두부양파진밥	양송이우엉진밥	저염치즈양파진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈
		26	27	28	29	30
오전간식	후기/완료기	닭살브로콜리진밥/사과	두부표고버섯진밥/배	저염치즈고구마진밥/바나나	한우고사리진밥/사과	흰살생선당근진밥/배
점심	후기/완료기	순두부시금치진밥	근대감자진밥	양배추당근진밥	두부양파진밥	감자양파진밥
오후간식	후기/완료기	한우고사리진밥	저염치즈당근진밥	한우고사리진밥	저염치즈당근진밥	열무당근진밥
늦은오후간식		아기치즈	호상요구르트	아기치즈	호상요구르트	아기치즈