

♥ 10월 식단 및 간식표 ♥

작성자 : 김가영 영양사 - 면허번호 130671

	월	화	수	목	금
				1	2
오전간식				채소죽/대추방울토마토	한우죽/멜론
점심				현미밥 열갈이맑은국 한우브로콜리볶음 건파래무침 비름나물 총각김치(영어:백김치)	홍국쌀밥 닭곰탕 데리야끼삼치구이 감자샐러드 취나물무침 배추김치(영어:백김치)
오후간식				군고구마 /유기농우유	우리밀바나나빵 /유기농우유
늦은오후간식				매실주스	포도주스
	5	6	7	8	9
오전간식	개천절대체휴일	누룽지죽/백김치/바나나	들깨죽/사과	콩비지죽/파인애플	한글날
점심		차조밥 오징어맑은국 돈육채소볶음 양상추망고샐러드 유채나물 깍두기(영어:백김치)	카레라이스 팽이된장국 포테이토두부구이 저염단무지 짜먹는요구르트(영어:배침) 배추김치(영어:백김치)	혼합잡곡밥 열무된장국 한우매추리알조림 카프레제샐러드 깻잎나물 총각김치(영어:백김치)	
오후간식		물만두탕수/유기농우유	토마토스파게티 /유기농우유	플레인와플 /유기농우유	
늦은오후간식		파인애플주스	사과주스	유기농식혜	
	12	13(생일잔치)	14	15	16
오전간식	모닝빵/유기농우유/멜론	고구마죽/샤인머스켓	콩나물죽/배	브로컬리죽/바나나	미역죽/사과
점심	수수밥 썩갠된장국 고등어구이 불어묵조림 숙주나물무침 배추김치(영어:백김치)	백미밥 한우미역국 등심돈까스/소스 푸실리샐러드 새송이조림 배추김치(영어:백김치)	차돌강된장비빔밥 어묵국 모짜렐라치즈볼 청경채나물 우리밀와플(영어:사과칩) 깍두기(영어:백김치)	홍국쌀밥 애호박맑은국 한우불고기 실곤약새콤무침 열무나물 배추김치(영어:백김치)	현미밥 사골우거지국 닭다리살구이 시저샐러드 부추무침 총각김치(영어:백김치)
오후간식	유부우동 /무가당요구르트	생일케이크/유기농우유	나시고랭 /유기농우유	두부도넛 /유기농우유	게살볶음밥 /유기농우유
늦은오후간식	수제블루베리라떼	샤인머스켓주스	감귤주스	플레인요거트	검은콩두유
	19	20	21	22	23
오전간식	크림스프/크루통/샤인머스켓	두부죽/배	단호박죽/굴	녹두죽/대추방울토마토	팽이된장죽/단감
점심	혼합잡곡밥 한우갈비탕 치킨까스/타르타르소스 방풍나물무침 자색고구마부각 배추김치(영어:백김치)	클로렐라참쌀밥 아욱된장국 돈육불고기 무나물 김구이 배추김치(영어:백김치)	간장계란볶음밥 백김치찌개 미니메밀전병 저염오이지무침 젤리스틱망고(영어:딸기칩) 깍두기(영어:백김치)	조각서리태밥 근대된장국 한우두부조림 감자채볶음 오리엔탈치커리샐러드 총각김치(영어:백김치)	강황쌀밥 들깨미역국 궁중섭식떡 아몬드멸치볶음 마늘종조림 배추김치(영어:백김치)
오후간식	김밥볶음밥/유기농우유	시나몬토스트 /유기농우유	모양어묵탕 /무가당요구르트	★스페셜데이★ 수제대만샌드위치 /유기농우유	흑미편빵/유기농우유
늦은오후간식	망고주스	스위트트로피컬주스	유기농우유	배도라지주스	차두주스
	26	27	28	29	30
오전간식	씨리얼/유기농우유/사과	흑임자죽/배	계란죽/샤인머스켓	감자죽/단감	새우살죽/굴
점심	조각서리태밥 순두부찌개 한돈육전 채소피클 미역줄기볶음 배추김치(영어:백김치)	차조밥 황태무국 훈제오리구이 레몬무쌈/머스타드소스 열갈이무침 배추김치(영어:백김치)	콩나물표고밥/양념장 쪽파미소장국 목화송탕수육 오이참깨소스샐러드 우리쌀쥬러스(영어:배침) 깍두기(영어:백김치)	현미밥 부추양파국 한우배추찜 백년초묵무침 고구마순나물 총각김치(영어:백김치)	수수밥 청국장찌개 로제닭볶음탕 두부썩갠나물 연근조림 배추김치(영어:백김치)
오후간식	들깨칼국수 /무가당요구르트	한우볶음밥/유기농우유	편육수수 /유기농우유	짜장면/유기농우유	우리밀롤케익/유기농우유
늦은오후간식	수제바나나라떼	검은콩두유	유기농식혜	청포도주스	사과주스
10월의 세시 - 상달					
음력 10월은 겨울을 준비하는 시기로 '상달'이라고도 불리며, 한 해 농사를 마무리하고 조상들에게 수확에 대한 감사를 전하는 시기입니다. 이 시기에는 김장을 하거나 장을 담그는 등 겨울 준비를 하였으며, 초가집 지붕을 고치는 등의 활동도 있었습니다. 각 가정에서는 시루떡을 만들어 조상과 집을 지켜주는 신들에게 바치며 제사를 지냈고, 마을에서는 공동 제사를 지내며 어울렸습니다. 음력 10월에는 24절기 중 입동과 소설이 포함되어 있으며, 입동은 겨울이 시작되는 날이고 소설은 첫눈이 내리고 추위가 찾아오는 시기입니다. 또한, 이 시기에는 오일(午日)에 성주제나 시제와 같은 다양한 제례 행사가 행해지기도 했습니다. 날씨가 점점 쌀쌀해지는 10월 꿈나무 친구들 모두 감기 조심했으면 좋겠습니다.^^					
*영유아 1일 열량 및 단백질량 : 유아-1400kcal, 20g / 영어-1000kcal, 15g * 소고기(한우)-국내산, 돼지고기-국내산, 닭고기-국내산, 오리고기-국내산, 계란(매추리알 포함)-국내산 * 쌀(밥, 죽, 누룽지)-국내산, 잡쌀-국내산, 현미-국내산, 흑미-국내산, 콩(두부류, 콩비지)-국내산 * 김치류 배추(반찬 외 찌개, 탕용, 겉절이, 보쌈김치, 절인배추 포함)-국내산, 열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산 * 명태(동태, 코다리 포함)-러시아산, 오징어-국내산, 오징어(가공)-페루산, 다랑어-원양산/태평양산, 고등어-국내산, 갈치-국내산, 삼치-국내산, 방어-국내산, 아귀-국내산, 주꾸미-국내산 *알레르기 유발식품 : 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣 * 상기메뉴는 식자재수급 사정에 의해서 변경될수 있습니다.					

