

한울타리어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

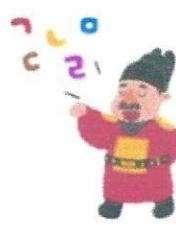
날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳장 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		양송이죽	소고기당근죽⑤	
점심				수수밥 감자전망국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 얼무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유② /바나나	
열량/단백질				406/16	485/15	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥		달걀채소죽①	할태우죽	마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리흔제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑩ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑩⑩⑩ 부추사과무침 깍두기⑨	쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과	배추김치볶음①⑤⑩		
열량/단백질		430/18	459/15	459/16		
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤⑥	고구마우유죽②	당근우유죽⑤⑥	순두부게살스프①⑤⑥⑩	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑩ ⑩⑩⑩ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑩ /배	삶은달걀①/우유②	호리가게주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유② /단감	
열량/단백질	438/16	456/18	437/15	426/19	440/20	374/17
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치참쌀죽	노른자영양죽①	무채소죽	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 너타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑩ ⑩⑩ 부추양파국⑤ 과일요거트법석②⑩ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑩⑩ 콩가루단배추국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤⑥ /우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/오렌지	푸실리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유② /굴	
열량/단백질	483/17	398/17	438/14	414/14	445/17	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑥	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	옥수수스프②⑤⑥⑩⑩	연두부채소죽⑤	달걀야채죽①	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 달걀전⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑩⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥ /오이소스	찐 단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	케이크①②⑤⑥ 우유②	
열량/단백질	421/15	431/24	453/17	424/20	453/17	265/9

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공 품	16일 순두부게살스프 : 게살(연육) 20일 참치양파죽 : 참치(원양산) 28일 숙주맛살무침 : 맛살 (연육)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	참쌀 : 국내산			순두부 : 국내산 연두부 : 국내산			
소고기 ※혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산		식육가공품 ※매뉴얼에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고개(국내산)	2일 너비아니 구이 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 6일 오리흔제 구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자법석 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)
	■ 한우			고춧가루 : 국내산			
				국내산			
				국내산			
				오리고기		국내산	

* 이유식 종료 후 0-1세 아동에게 일반식을 제공하고 있습니다.

한울타리어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩대지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		양송이죽 수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈독살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	소고기당근죽⑥ 기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
점심				프렌치 토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②/바나나	
오후간식				624/24	746/23	
열량/단백질						
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①	황태죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리흔제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥⑩ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑤ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과	베프런즈떡볶이①⑤⑩		
열량/단백질		662/27	706/24	706/24		541/18
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장국⑤⑥	고구마우유죽②	당근우유죽⑤⑥	순두부계살스프①⑤⑥⑩	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마우유국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬/배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②/단감	
열량/단백질	674/25	702/27	673/23	656/29	677/30	576/26
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치참쌀죽	노른자영양죽①	무채소죽	마시는요거트②
점심	백미밥 달걀국수⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑬ 배추김치⑨	기장밥 돌깨미역국⑤⑥ 소고기숙육볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑯ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤⑥/우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/오렌지	푸시리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유②/굴	
열량/단백질	743/27	613/25	674/22	637/21	685/26	500/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑩	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬	연두부채소죽⑤	달걀야채죽①	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 소고기의 완장(주먹밥)가 모두 동	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 달걀정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운파마두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥⑩⑬ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥/오이스틱	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	케이크①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	648/22	594/30	698/25	652/30	697/26	407/14

『원산지 표시』

쌀	콩		수산물/수산물가공품	
(밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산 현미 : 국내산 잡쌀 : 국내산	(대두) 콩비지 : 국내산 두부 : 국내산 순두부 : 국내산 연두부 : 국내산	16일 순두부계살스프 : 계살(연육) 20일 참치양파죽 : 참치(원양산) 28일 숙주맛살무침 : 맛살 (연육)	
소고기	국내산	외국산	식육가공품	
※은합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	한우		2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산), 달고기(국내산) 6일 오리흔제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산), 달고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)	
		김치류 (열갈이, 볶음포함) 돼지고기 닭고기 오리고기	배추 : 국내산 곶감가루 : 국내산 국내산 국내산 국내산	