

꿈터어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식		알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		양송이죽	바나나	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮달걀흰자⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		※ ⑩아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치 토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				406/16	485/15	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①			마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔말치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥			쌀국수⑥ 김가루주먹밥⑤ 순권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과			
열량/단백질		430/18	459/15			352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장국⑤⑥	고구마우유죽②	당근우유죽⑤⑥	순두부게살스프①⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 북어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯⑰ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ /배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/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 달걀탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트떡볶이②⑩ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑰⑱ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤⑥ /우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	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	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지달걀죽⑤⑥⑩	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 달걀볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 달걀강정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운파파두부덮밥⑤⑥⑩ 무쌈국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑮⑯⑰ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 매밀전병(가래떡)①⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥ /오이소스	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유② /오렌지	
열량/단백질	421/15	431/24	453/17	424/20	463/21	265/9

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
소고기 ★혼합사용시 매뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산		김치류 (얼갈이,봉등포함)	배추 : 국내산		식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 너비아니구이 : 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 햄 돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)
	한우	14일 소고기새싹비빔밥 : 육우		돼지고기	고춧가루 : 국내산		
		16일 소불고기 : 육우	국내산				
	육우	22일 소고기숙주볶음 : 육우	닭고기	국내산			
		30일 소고기된장찌개 : 한우					
			오리고기	국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 27지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 (예시) 미트볼:소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

꿈터어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 3~5세)

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) ⑳잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		양송이죽	바나나	
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 얼무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				624/24	746/23	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①			
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑩ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥			
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과			
열량/단백질		662/27	706/24			
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤⑥	고구마우유죽②	당근우유죽⑤⑥	순두부계살스프①⑤⑥⑩	떡국은 요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 북어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	학미라리스⑤⑥⑩⑩⑩ 달걀국① 콩나물고추장⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑩ /배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유② /단감	
열량/단백질	674/25	702/27	673/23	656/29	677/30	674/25
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치찰쌀죽	노른자영양죽①	무채소죽	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑩⑩ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②② 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨	몬카스육개장⑤⑥⑩⑩⑩⑩ 콩가루안배우국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤⑥ /우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	푸실리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유② /굴	
열량/단백질	743/27	613/25	674/22	637/21	685/26	687/26
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	옥수수수프②⑤⑥⑩⑩	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨	파먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑩⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니찰국수⑤⑥ 매일전통구이⑤⑥⑩⑩⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥ /오이스틱	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유② /오렌지	
열량/단백질	648/22	594/30	698/25	652/30	712/33	407/14

『 원산지 표시 』						
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
	참쌀 : 국내산			연두부 : 국내산		
소고기 ★혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산		김치류 (얼갈이,봉동포함)	배추 : 국내산	식육가공품 ★매뉴얼에 해당하는 식육의 종류를 기재 (예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 너비아니구이 : 닭고기(국내산), 돼지고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 햄 돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)
	□ 한우	14일 소고기새싹비빔밥 :육우	돼지고기	고춧가루 : 국내산		
		16일 소불고기 : 육우		국내산		
	□ 육우	22일 소고기숙주볶음 : 육우	닭고기	국내산		
		30일 소고기된장찌개 : 한우		오리고기		