

해뜨는어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)
오전간식	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			양송이죽(2세) ♥양떼목장♥(3~7세)	소고기당근죽⑯
점심				당근우영주먹밥⑤⑥ 완자전⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 바나나	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②/블루베리
영양단백질				355/16	485/15
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 밥상	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①	황태무죽	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기비빔국수⑤⑥⑩⑬⑮ 부추사과무침 깍두기⑨	
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/블루베리	베이컨감자범벅①⑤⑩	
영양단백질		430/18	459/15	459/16	
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 밥상	15(목)	16(금)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤⑥	고구마우유죽②	당근우영죽⑤⑥(2세) ♥어린이박물관♥(3~7세)	순두부게살스프①⑤⑥⑧
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	멸치주먹밥⑤⑥ 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 다시마무국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/골드키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②/단감
영양단백질	438/16	456/18	437/15	368/19	440/20
날짜	19(월) 밥상	20(화) 밥상	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치찹쌀죽	노른자영양죽①(2세) ♥기후변화체험관♥(3~7세)	무채소죽
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	소고기야채주먹밥⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/블루베리	푸실리파스타⑤⑥⑫	치즈빵①②⑤⑥/우유②/굴
영양단백질	483/17	398/17	438/14	414/14	445/17
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지닭살죽⑤⑥⑬	옥수수스프②⑤⑥⑬⑯	연두부채소죽⑤(2세) ♥가을소풍♥(3~7세)	새우살애호박죽⑨
점심	기장밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥⑩⑬⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤⑥/오이스틱	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/우유②/블루베리
영양단백질	421/15	413/16	453/17	424/20	463/21

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽:가다랑어 원양산 태평양 27일 동태살강정:동태 러시아
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		
소고기	국내산 ☐ 한우 ☒ 육우 ☐ 젓소	김치류 (열갈이,봄동포함)	순두부 : 국내산	식육가공품	1일 완자전: 닭고기 국산/돼지고기 국산 2일 너비아니구이:돼지고기 국산/닭고기 국산 6일 오리훈제구이:오리고기 국산 7일 군만두:돼지고기 국산 8일 베이컨감자범벅:돼지고기 국산 22일 동그랑땡: 닭고기 국산/돼지고기 국산 23일 떡갈비채소조림:돼지고기 국산/닭고기 국산
			연두부 : 국내산		
			배추&고춧가루 : 국내산		
			돼지고기		
			닭고기		
			오리고기		

해뜨는어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)
오전간식	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			양송이죽(2세) ♥양떼목장♥(3~7세)	소고기당근죽⑬
점심				당근우유죽먹밥⑤⑥ 완자전⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 바나나	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②/블루베리
열량·단백질				516/24	746/23
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 밥상	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①	황태무죽	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥⑩⑬⑮ 부추사과무침 깍두기⑨	
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/블루베리	베이컨감자범벅①⑤⑩	
열량·단백질		662/27	706/24	706/24	
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 밥상	15(목)	16(금)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장국⑤⑥	고구마우유죽②	당근우유죽⑤⑥(2세) ♥어린이박물관♥(3~7세)	순두부계살스프①⑤⑥⑧
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 우유채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	멸치주먹밥⑤⑥ 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 다시마무국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/골드키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②/단감
열량·단백질	674/25	702/27	673/23	677/29	677/30
날짜	19(월) 밥상	20(화) 밥상	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치찹쌀죽	노른자영양죽①(2세) ♥기후변화체험관♥(3~7세)	무채소죽
점심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	소고기야채주먹밥⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨ 바나나	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/블루베리	푸실리파스타⑤⑥⑫	치즈빵①②⑤⑥/우유②/굴
열량·단백질	743/27	613/25	674/22	637/21	685/26
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지닭살죽⑤⑥⑮	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯	연두부채소죽⑤(2세) ♥가을소풍♥(3~7세)	새우살애호박죽⑨
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤⑥/오이스틱	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	크림빵①②⑤⑥/우유②/블루베리
열량·단백질	648/22	636/25	698/25	652/30	712/33

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽:가다랑어 원양산 태평양 27일 동태살강정:동태 러시아
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	잡쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
소고기	국내산		김치류 (열갈이,봉동포함)	배추&고춧가루 : 국내산		식육가공품	1일 완자전: 닭고기 국산/돼지고기 국산 2일 너비아니구이:돼지고기 국산/닭고기 국산 6일 오리훈제구이:오리고기 국산 7일 군만두:돼지고기 국산 8일 베이컨감자범벅:돼지고기 국산 22일 동그랑땡: 닭고기 국산/돼지고기 국산 23일 떡갈비채소조림:돼지고기 국산/닭고기 국산
	□ 한우 ■ 육우 □ 젓소		돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			