

사랑의열매 어린이집 10월 식단표 (만 1~2세)

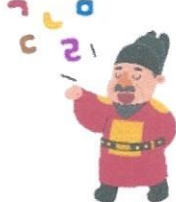
날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		양송이건과류죽	소고기당근건과류죽⑩	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식		* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치 토스트①②⑤⑥/ 바나나	크로와상①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				406/16	460/15	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)  장날	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨견과류죽⑤⑥	달걀채소견과류죽①	황태무건과류죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑦		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑦
오후간식		편 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과	참치단호박범벅①⑤		
열량/단백질		430/18	459/15	436/17		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)  장날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈견과류죽②	배추된장견과류죽⑤⑥	고구마우유견과류죽②	당근우유견과류죽⑤⑥	순두부계살스프①⑤⑥⑩	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑦	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 복어채국① 돈육새우이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ /배	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩/단감	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	438/16	456/18	437/15	426/19	423/20	374/17
날짜	19(월)  장날	20(화)  장날	21(수)  장날	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박견과류죽	참치양파견과류죽	시금치참쌀견과류죽	노른자영양견과류죽①	무채소견과류죽	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑦	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑦	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑦	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑦	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	딸기썬샌드위치①②⑤⑥ /사과	편감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	푸실리파스타⑤⑥⑩/굴	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	465/17	398/17	438/14	414/14	437/16	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치견과류죽⑤⑥	누룽지닭살견과류죽⑤⑥⑩	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬	연두부채소견과류죽⑤	새우살애호박견과류죽⑦	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑦	안매운파마두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑦	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑦	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑦ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥ /오이스틱	시리얼⑤⑥/우유②	편단호박/오렌지	치즈스틱②⑤⑥/바나나	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	421/15	454/17	350/13	424/20	447/21	265/9

『원산지 표시』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 참치캔(원양산) 16일 순두부계살스프 : 참치캔(원양산) 20일 참치양파죽 : 참치캔(원양산) 27일 동태살강정 : 동태 28일 숙주맛살무침 :
	현미 :			두부 : 국내산			
	참쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이, 봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		식육가공품	2일 너비아니구이 : 소고기(미국산)돼지고기(국내산), 6일 오리훈제구이 : 국내산 7일 군만두 : 돼지고기/국내산 21일 오므라이스 : 햄 (돼지고기/국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 소고기 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기/국내산
	■ 한우 □ 육우 □ 젓소			돼지고기	국내산		
				닭고기	국내산		
				오리고기	국내산		

*만0세 (새싹반) 12개월이 지난 영아에게 만 1~2세 식단 메뉴를 제공하고 있습니다.

사랑의열매 어린이집 10월 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		양송이건과류죽	소고기당근건과류죽⑩	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산류⑭호두⑮달고미⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳걔		수수밥 감자된장국⑤④ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤④ 깍두기⑨	
오후간식		* ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥ 바나나	크로와상①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				624/24	707/23	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)  밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨견과류죽⑤⑥	달걀채소견과류죽①	황태무건과류죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤④ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤④ 아욱된장국⑤④ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤④ 소고기바베구이⑤④ ⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤④⑩ 깍두기⑨
오후간식		진고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과	참치단호박범벅①⑤		
열량/단백질		662/27	706/24	671/26		541/18
날짜	12(월)	13(화)	14(수)  밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈견과류죽②	배추된장견과류죽⑤⑥	고구마우유견과류죽②	당근우유견과류죽⑤⑥	순두부게살스프①⑤⑥⑩	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤④ 순살찜닭⑤④⑩ 청포묵무침⑤④ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤④⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤④ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤④⑩ 미소장국⑤④ 매추리알조림①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 북어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 다시마국⑤④ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	하이라이스②⑤④⑩⑬ ⑮⑯ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤④ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬ /배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩/단감	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	674/25	702/27	673/23	656/29	651/30	576/26
날짜	19(월)  밥상	20(화)  밥상	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박견과류죽	참치양파견과류죽	시금치참쌀견과류죽	노른자명양견과류죽①	무채소견과류죽	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤④ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤④ 돈육채소볶음⑤④⑩ 돌기름양배추무침⑤④ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②② 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤④ 소고기숙주볶음⑤④⑩ 열갈이무침⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤④ 떡갈비채소조림⑤④⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑯ 콩가루단배춧국⑤④ 양상추샐러드⑤④ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	푸실리파스타⑤⑥⑩/굴	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	715/27	613/25	674/22	637/21	672/25	500/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지닭살국⑤④⑩	옥수수스프②⑤④⑩⑬	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤④ 닭볶음탕⑤④⑩ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤④ :닭강정⑤④⑩ 가지양념무침⑤④ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤④ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤④ 돼지고기짜장조림②⑤④ ⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤④⑩ 치즈달걀말이①②③ 김구이&양념장⑤④ 배추김치⑨	미니칼국수⑤④ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤④ /오이스틱	시리얼⑤④/우유②	찐단호박/로렌지	치즈스틱②⑤⑥/바나나	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	648/22	698/26	538/20	652/30	688/32	407/14

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	8월 참치단호박범벅 : 참치캔(원양산)	
	현미 :			두부 : 국내산		16일 순두부게살스프 :	
	참쌀 : 국내산			순두부 : 국내산		20일 참치양파죽 : 참치캔(원양산)	
				연두부 : 국내산		27일 동태살강정 : 동태	
						28일 숙주맛살무침 :	
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,불동포함)	배추 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 소고기(미국산)돼지고기(국내산),	
	■ 한우 □ 육우 □ 젖소			고춧가루 : 국내산		6일 오리훈제구이 : 국내산	
				돼지고기		국내산	7일 군만두 : 돼지고기/국내산
				닭고기		국내산	21일 오므라이스 : 햄 (돼지고기/국내산)
				오리고기		국내산	23일 떡갈비채소조림 : 소고기
					24일 돈까스덮밥 : 돼지고기/국내산		