

『 원산지 표시 』							
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽 : 참치-원양산	
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산), 소고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리-국내산 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 돼지고기(외국산-스페인) 21일 오프라이스 : 햄-돼지고기(외국산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산), 소고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)	
	☐ 한우 ☐ 육우	없음		고춧가루 : 국내산			
				돼지고기			국내산
				닭고기			국내산
				오리고기			국내산

엑슬루어린이집 10월 죽간식형 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) ⑳잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			양송이죽	소고기당근죽⑩
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유② /바나나
열량/단백질				624/24	746/23
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)  밥상	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①	황태무죽	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된방국 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑨	
오후간식		찐 고구마/우유②	잔치국수⑤⑥/사과	베이컨감자범벅①⑤⑩	
열량/단백질		662/27	706/24	706/24	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)  밥상	15(목)	16(금)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤⑥	고구마우유죽②	당근우영죽⑤⑥	순두부게살스프①⑤⑥⑧
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬/배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유② /단감
열량/단백질	674/25	702/27	673/23	656/29	677/30
날짜	19(월)  밥상	20(화)  밥상	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치찹쌀죽	노른자영양죽①	무채소죽
점심	백미밥 닭곰탕⑬ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유② /사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/바나나	푸실리파스타⑤⑥⑫	치즈빵①②⑤⑥/우유② /오렌지
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	누룽지닭살죽⑤⑥⑬	옥수수스프②⑤⑥⑬⑭	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑬ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤⑥ /사과	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유② /오렌지
열량/단백질	648/22	594/30	698/25	652/30	712/33

『 원산지 표시 』						
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽 : 참치-원양산
	현미 :국내산			두부 : 국내산		
	찰쌀 :국내산			순두부 : 국내산		
				연두부 : 국내산		
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산), 소고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리-국내산 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 돼지고기(외국산-스페인) 21일 오므라이스 : 햄-돼지고기(외국산) 23일 떡갈비채소조림 :돼지고기(국내산), 소고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
	☐ 한우	없음	돼지고기	국내산		
	☐ 육우		닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		