

## 꿈마루 어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 3~5세)

| 날짜     | 『 식단 이용시 참고사항 』                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                            | 1(목)                                                         | 2(금)                                                                                |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 |                                                                                              |                                                                                            | 양송이죽                                                         | 소고기당근죽⑬                                                                             |
| 점심     |                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                            | 수수밥<br>감자된장국⑤⑥<br>돈육살양념구이⑤⑥⑩<br>열무나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨            | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑬<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                         |
| 오후간식   |                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                            | 프렌치토스트①②⑤⑥/<br>발효유②                                          | 단팥빵①②⑤⑥/우유②<br>/멜론                                                                  |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                    |                                                                                              |                                                                                            | 624/24                                                       | 746/23                                                                              |
| 날짜     | 5(월) 대체휴일                                                                                                                          | 6(화)                                                                                         | 7(수)  밥상  | 8(목)                                                         | 9(금) 한글날                                                                            |
| 오전간식   |                                                   | 두부참깨죽⑤⑥                                                                                      | 달걀채소죽①                                                                                     | 황태죽                                                          |  |
| 점심     |                                                                                                                                    | Happy Birthday!<br>백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>순살치킨⑤⑥⑩<br>양배추샐러드①⑤⑫<br>배추김치⑨                           | 두부채소볶음밥⑤⑥<br>아욱된장국⑤⑥<br>군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬<br>상추당근무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                   | 차조밥<br>수제비국⑤⑥<br>소고기바베구이<br>⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>부추사과무침<br>깍두기⑨         |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                    | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                  | 소면채소무침⑤⑥/사과                                                                                | 베이컨감자범벅①⑤⑩/<br>피칸애플                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                    | 678/24                                                                                       | 706/24                                                                                     | 706/24                                                       |                                                                                     |
| 날짜     | 12(월)                                                                                                                              | 13(화)                                                                                        | 14(수)  밥상 | 15(목)                                                        | 16(금)                                                                               |
| 오전간식   | 브로콜리치즈죽②                                                                                                                           | 배추된장죽⑤⑥                                                                                      | 고구마우유죽②                                                                                    | 당근우영죽⑤⑥                                                      | 순두부계살스프①⑤⑥⑩                                                                         |
| 점심     | 백미밥<br>근대국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑩<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                         | 기장밥<br>안매운육개장⑤⑥⑬<br>두부강정⑤⑥⑩<br>우영채조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                              | 소고기새싹비빔밥⑤⑥⑬<br>미소장국⑤⑥<br>메추리알조림①⑤⑥<br>배추김치⑨                                                | 수수밥<br>복어채국①<br>돈육새송이장조림⑤⑥⑩<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨               | 차조밥<br>다시마우국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑬<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |
| 오후간식   | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬/<br>멜론                                                                                                                 | 구운달걀①/우유②                                                                                    | 후리가게주먹밥/배                                                                                  | 크림 우동①⑤⑩/보리차                                                 | 카스테라①②⑤⑥/우유②<br>/사과                                                                 |
| 열량/단백질 | 674/25                                                                                                                             | 697/27                                                                                       | 673/23                                                                                     | 656/29                                                       | 677/30                                                                              |
| 날짜     | 19(월)  밥상                                       | 20(화)  밥상 | 21(수)                                                                                      | 22(목)                                                        | 23(금)                                                                               |
| 오전간식   | 단호박죽                                                                                                                               | 참치양파죽                                                                                        | 시금치찰쌀죽                                                                                     | 노른자영양죽①                                                      | 무채소죽                                                                                |
| 점심     | 백미밥<br>닭곰탕⑩<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤<br>깍두기⑨                                                                                      | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑩<br>들기름양배추무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                             | 오므라이스①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮<br>부추양파국⑤<br>과일요거트범벅②⑫<br>배추김치⑨                                              | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑬<br>열갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨              | 차조밥<br>맑은청경채국⑤⑥<br>떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨                                     |
| 오후간식   | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②/사과                                                                                                                 | 찐감자/우유②                                                                                      | 유부초밥⑤⑥/굴                                                                                   | 푸실리파스타⑤⑥⑩/<br>대추방울토마토⑫                                       | 치즈빵①②⑤⑥/우유②<br>/단감                                                                  |
| 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                                                                                                                          | 누룽지닭살죽⑤⑥⑩                                                                                    | 옥수수스프②⑤⑥⑩⑬                                                                                 | 연두부채소죽⑤                                                      | 새우살애호박죽⑨                                                                            |
| 점심     | 기장밥<br>팥이미소국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑩<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                       | 차조밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>닭강정⑤⑥⑩<br>가지양념무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                | 안매운파마두부덮밥⑤⑥⑩<br>무채국⑤⑥<br>숙주맛살무침⑤⑥⑩<br>깍두기⑨                                                 | 백미밥<br>표고버섯국⑤⑥<br>돼지고기짜장조림<br>②⑤⑥⑩⑬⑭<br>브로콜리참깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기된장찌개⑤⑥⑬<br>치즈달걀말이①②⑤<br>김구이&양념장⑤⑥<br>배추김치⑨                                |
| 오후간식   | 채소고로케①⑤⑥/<br>/오이스틱                                                                                                                 | 찐단호박/우유②                                                                                     | 시리얼⑤⑥/우유②/샤인머스켓                                                                            | 치즈스틱②⑤⑥/<br>떠먹는요구르트②                                         | 슈크림빵①②⑤⑥/우유②<br>/굴                                                                  |
| 열량/단백질 | 648/22                                                                                                                             | 594/30                                                                                       | 698/25                                                                                     | 652/30                                                       | 712/33                                                                              |

| 『 원산지 표시 』     |          |                   |            |                |                                                                                                                                                     |
|----------------|----------|-------------------|------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 백미 : 국내산 | 콩<br>(대두)         | 두부 : 국내산   | 수산물/<br>수산물가공품 | 20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)                                                                                                                               |
|                | 찹쌀 : 국내산 |                   | 순두부 : 국내산  |                |                                                                                                                                                     |
|                |          |                   | 연두부 : 국내산  |                |                                                                                                                                                     |
| 소고기            | 국내산      | 김치류<br>(열갈이,분동포함) | 배추 : 국내산   | 식육가공품          | 2일 너비아니구이 : 돼지고기(국산)<br>6일 순살치킨 : 닭고기(국산)<br>7일 군만두 : 돼지고기(국산)<br>8일 베이컨감자범벅 : 베이컨(돼지고기-국산)<br>21일 오므라이스 : 햄(돼지고기-외국산/국산)<br>23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국산) |
|                | 한우       | 돼지고기              | 고춧가루 : 국내산 |                |                                                                                                                                                     |
|                |          | 닭고기               | 국내산        |                |                                                                                                                                                     |

## 꿈마루 어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

| 날짜     | 『 식단 이용시 참고사항 』                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                            | 1(목)                                                         | 2(금)                                                                                |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전간식   | 알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종<br>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀<br>⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토<br>⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어<br>⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 |                                                                                                                                      |                                                                                            | 양송이죽                                                         | 소고기당근죽⑮                                                                             |
| 점심     |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                            | 수수밥<br>감자된장국⑤⑥<br>돈육살양념구이⑤⑥⑩<br>열무나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨            | 기장밥<br>미역국⑤⑥<br>너비아니구이⑤⑥⑮<br>연근조림⑤⑥<br>깍두기⑨                                         |
| 오후간식   |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                            | 프렌치토스트①②⑤⑥/<br>발효유②                                          | 단팥빵①②⑤⑥/우유②<br>/멜론                                                                  |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                            | 406/16                                                       | 485/15                                                                              |
| 날짜     | 5(월) 대체휴일                                                                                                                           | 6(화)                                                                                                                                 | 7(수)  밥상  | 8(목)                                                         | 9(금) 한글날                                                                            |
| 오전간식   |                                                    | 두부참깨죽⑤⑥                                                                                                                              | 달걀채소죽①                                                                                     | 황태무죽                                                         |  |
| 점심     |                                                                                                                                     | <br>백미밥<br>황태미역국⑤⑥<br>순살치킨⑤⑥⑮<br>양배추샐러드①⑤⑮<br>배추김치⑨ | 두부채소볶음밥⑤⑥<br>아욱된장국⑤⑥<br>군만두&간장①②⑤⑥⑩⑮<br>상추당근무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                   | 차조밥<br>수제비국⑤⑥<br>소고기바베구이<br>⑤⑥⑩⑮⑮<br>부추사과무침<br>깍두기⑨          |                                                                                     |
| 오후간식   |                                                                                                                                     | 케이크①②⑤⑥/우유②                                                                                                                          | 소면채소무침⑤⑥/사과                                                                                | 베이컨감자범벅①⑤⑩/<br>파인애플                                          |                                                                                     |
| 열량/단백질 |                                                                                                                                     | 441/15                                                                                                                               | 459/15                                                                                     | 459/16                                                       |                                                                                     |
| 날짜     | 12(월)                                                                                                                               | 13(화)                                                                                                                                | 14(수)  밥상 | 15(목)                                                        | 16(금)                                                                               |
| 오전간식   | 브로콜리치즈죽②                                                                                                                            | 배추된장죽⑤⑥                                                                                                                              | 고구마우유죽②                                                                                    | 당근우유죽⑤⑥                                                      | 순두부계살스프①⑤⑥⑮                                                                         |
| 점심     | 백미밥<br>근대국⑤⑥<br>순살찜닭⑤⑥⑮<br>청포묵무침⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                          | 기장밥<br>안매운육개장⑤⑥⑮<br>두부강정⑤⑥⑮<br>우렁채조림⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                      | 소고기새싹비빔밥⑤⑥⑮<br>미소장국⑤⑥<br>메추리알조림①⑤⑥<br>배추김치⑨                                                | 수수밥<br>복어채국①<br>돈육새송이장조림⑤⑥⑮<br>애호박나물⑤⑥<br>깍두기⑨               | 차조밥<br>다시마무국⑤⑥<br>소불고기⑤⑥⑮<br>콩나물무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                       |
| 오후간식   | 미니핫도그①②⑤⑥⑩⑮/<br>멜론                                                                                                                  | 구운달걀①/우유②                                                                                                                            | 후리가게주먹밥/배                                                                                  | 크림 우동①⑤⑩/보리차                                                 | 카스테라①②⑤⑥/우유②<br>/사과                                                                 |
| 열량/단백질 | 438/16                                                                                                                              | 453/17                                                                                                                               | 437/15                                                                                     | 426/19                                                       | 440/20                                                                              |
| 날짜     | 19(월)  밥상                                        | 20(화)  밥상                                         | 21(수)                                                                                      | 22(목)                                                        | 23(금)                                                                               |
| 오전간식   | 단호박죽                                                                                                                                | 참치양파죽                                                                                                                                | 시금치참쌀죽                                                                                     | 노른자영양죽①                                                      | 무채소죽                                                                                |
| 점심     | 백미밥<br>닭곰탕⑮<br>두부구이&양념장⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤<br>깍두기⑨                                                                                       | 수수밥<br>어묵국⑤⑥<br>돈육채소볶음⑤⑥⑮<br>들기름양배추무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                     | 오므라이스①②⑤⑥⑩⑮⑮<br>부추양파국⑤<br>과일요거트범벅②⑮<br>배추김치⑨                                               | 기장밥<br>들깨미역국⑤⑥<br>소고기숙주볶음⑤⑥⑮<br>열갈이무침⑤⑥<br>깍두기⑨              | 차조밥<br>맑은청경채국⑤⑥<br>떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮<br>오이나물⑤<br>깍두기⑨                                     |
| 오후간식   | 딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②/사과                                                                                                                  | 찐감자/우유②                                                                                                                              | 유부초밥⑤⑥/굴                                                                                   | 푸실리파스타⑤⑥⑮/<br>대추방울토마토⑮                                       | 치즈빵①②⑤⑥/우유②<br>/단감                                                                  |
| 열량/단백질 | 483/17                                                                                                                              | 398/17                                                                                                                               | 438/14                                                                                     | 414/14                                                       | 445/17                                                                              |
| 날짜     | 26(월)                                                                                                                               | 27(화)                                                                                                                                | 28(수)                                                                                      | 29(목)                                                        | 30(금)                                                                               |
| 오전간식   | 콩나물백김치죽⑤⑨                                                                                                                           | 누룽지닭살죽⑤⑥⑮                                                                                                                            | 옥수수스프②⑤⑥⑮⑮                                                                                 | 연두부채소죽⑤                                                      | 새우살애호박죽⑨                                                                            |
| 점심     | 기장밥<br>팽이버섯국⑤⑥<br>닭볶음탕⑤⑥⑮<br>시금치나물⑤⑥<br>깍두기⑨                                                                                        | 차조밥<br>맑은감자국⑤⑥<br>닭강정⑤⑥⑮<br>가지양념무침⑤⑥<br>배추김치⑨                                                                                        | 안매운마파두부덮밥⑤⑥⑮<br>무채국⑤⑥<br>숙주맛살무침⑤⑥⑮<br>깍두기⑨                                                 | 백미밥<br>표고버섯국⑤⑥<br>돼지고기짜장조림<br>②⑤⑥⑩⑮⑮<br>브로콜리참깨무침①⑤⑥<br>배추김치⑨ | 수수밥<br>소고기된장찌개⑤⑥⑮<br>치즈달걀말이①②⑤<br>김구이&양념장⑤⑥<br>배추김치⑨                                |
| 오후간식   | 채소고로케①⑤⑥/<br>/오이소스                                                                                                                  | 찐단호박/우유②                                                                                                                             | 시리얼⑤⑥/우유②/샤인머스켓                                                                            | 치즈스틱②⑤⑥/<br>떡먹는요구르트②                                         | 슈크림빵①②⑤⑥/우유②<br>/굴                                                                  |
| 열량/단백질 | 421/15                                                                                                                              | 431/24                                                                                                                               | 453/17                                                                                     | 424/20                                                       | 463/21                                                                              |

| 『 원산지 표시 』       |          |                    |            |                |                                                                                                                                                     |
|------------------|----------|--------------------|------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 쌀<br>(밥, 죽, 누룽지) | 백미 : 국내산 | 콩<br>(대두)          | 두부 : 국내산   | 수산물/<br>수산물가공품 | 20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)                                                                                                                               |
|                  | 찰쌀 : 국내산 |                    | 순두부 : 국내산  |                |                                                                                                                                                     |
|                  |          |                    | 연두부 : 국내산  |                |                                                                                                                                                     |
| 소고기              | 국내산      | 김치류<br>(열갈이, 봉동포함) | 배추 : 국내산   | 식육가공품          | 2일 너비아니구이 : 돼지고기(국산)<br>6일 순살치킨 : 닭고기(국산)<br>7일 군만두 : 돼지고기(국산)<br>8일 베이컨감자범벅 : 베이컨(돼지고기-국산)<br>21일 오므라이스 : 햄(돼지고기-외국산/국산)<br>23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국산) |
|                  | 한우       | 돼지고기               | 고춧가루 : 국내산 |                |                                                                                                                                                     |
|                  |          |                    | 국내산        |                |                                                                                                                                                     |
|                  |          | 닭고기                | 국내산        |                |                                                                                                                                                     |