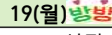
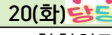


 구립도화보듬이나눔어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
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.			마시는요거트② 수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈묵살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	바나나 기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
점심				프렌치토스트 ①②⑤⑥ 380/15	단팥빵①②⑤⑥ /우유② 418/13	
오후간식						
열량/단백질						
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)  건강밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	발효유②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①② ⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤ ⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베구이 ⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑬ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	참치단호박범벅①⑤		-
열량/단백질		430/18	442/16	414/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)  건강밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	발효유②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑮ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑮⑮⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥ /우유②	-
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	400/18	396/16	374/17
날짜	19(월)  건강밥상	20(화)  건강밥상	21(수)	22(목) "생일잔치"	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	씨없는포도	사과	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤ ⑥⑩⑮⑮⑮ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②② 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑮ 양배추샐러드①⑤⑮ 배추김치⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑮ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩⑮⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /우유②	치즈빵①②⑤⑥ /우유②	-
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	418/15	390/13	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑮	바나나	발효유②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림 ②⑤⑥⑩⑮⑮ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이 ③⑤⑥⑩⑮ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥ /우유②	-
열량/단백질	385/15	413/16	393/15	398/19	396/18	265/9

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산) 20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산) 27일 동태살강정 : 동태(러시아산) 28일 숙주맛살무침 : 맛살(연육)
	현미 : -			두 부 : 국내산			
				연두부 : 국내산			
	잡쌀 : -			순두부 : 국내산			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 소고기(국내산/호주산), 돼지고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 베이컨(돼지고기-국내산) 21일 오므라이스 : 햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 소고기(국내산/호주산), 돼지고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돈까스(돼지고구-국내산)	
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

구립도화보듬이나눔이어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 3~5세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
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.			마시는요거트②	바나나	
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈묵살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤④ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤④⑩ 연근조림⑤④ 깍두기⑨	
오후간식				프렌치토스트 ①②⑤⑥ 584/23	단팥빵①②⑤⑥ /우유② 642/20	
열량/단백질						
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	발효유②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리천제구이①② ⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥ ⑥⑩⑩ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이 ⑤⑥⑩②⑥⑩⑩ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	참치단호박범벅①⑤		-
열량/단백질		662/27	679/25	637/25		541/18
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	발효유②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 매추리알조림①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 북어채국① 돈육새송이장조림 ⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩②⑤⑥⑩⑩ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩⑩	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥ /우유②	-
열량/단백질	600/23	702/27	596/24	616/28	608/25	576/26
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목) "생일잔치"	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	씨없는포도	사과	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 달걀탕⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤ ⑥⑩②⑤⑥⑩ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②② 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤② 배추김치⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥 ①⑤⑥⑩②⑩ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	케이크①②⑤⑥ /우유②	치즈빵①②⑤⑥ /우유②	-
열량/단백질	624/25	613/25	580/19	643/23	600/20	500/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	바나나	발효유②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림 ②⑤⑥⑩⑤⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이 ③⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤④	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥ /우유②	-
열량/단백질	592/24	636/25	604/23	612/29	608/27	407/14

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산) 20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산) 27일 동태살강정 : 동태(러시아산) 28일 숙주맛살무침 : 맛살(연육)
	현미 : -			두 부 : 국내산		
	찰쌀 : -			연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비야니구이 : 소고기(국내산/호주산), 돼지고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 베이컨(돼지고기-국내산) 21일 오프라이스 : 햄(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 소고기(국내산/호주산), 돼지고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돈까스(돼지고구-국내산)
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	-	돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

 구립도화보듬이나눔어린이집 10월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				264/14	275/11
날짜	5(월)대체육일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		250/13	238/10	241/10	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은애호박국 돈육꼭창⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	254/13	289/13	283/14	283/14	239/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 근대국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부우동국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	259/12	279/14	253/10	269/12	261/10
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 달걀반دت국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 배추소고기찜⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑬ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	318/13	257/11	254/10	244/12	248/13

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	13일 불어묵볶음 : 어묵(연육) 26일 어묵채볶음 : 어묵(연육) 28일 맑은동태탕 : 동태(러시아산)
	현미 : -			두 부 : 국내산			
	참쌀 : -			연두부 : 국내산			
				순두부 : 국내산			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,복합포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		식육가공품	1일 치킨까스&소스 :닭고기(국내산) 14일 함박스테이크 : 소고기(국내산), 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 15일 베이컨달걀말이 : 베이컨(돼지 고기-국내산) 19일 후르츠탕수육 : 돼지 고기(국내산) 27일 소시지피망볶음 : 소시지(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산) 29일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	-	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

 구립도화보듬이나눔어린이집 10월 석식 식단표 (만 3~5세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스 ①②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈육살찜스테이크 ⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				407/22	422/17
날짜	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		385/20	367/15	371/15	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 삼치데리야끼구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은애호박국 돈육꼭창⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	391/20	419/18	436/22	435/21	368/18
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 근대국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부우동국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 숙갓두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	399/18	429/21	389/16	414/18	402/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 달걀반듯국①②⑤⑥⑩⑬⑮ 배추소고기찜⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑬ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	488/20	396/17	391/15	375/19	382/20

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	13일 불어묵볶음 : 어묵(연육) 26일 어묵채볶음 : 어묵(연육) 28일 맑은동태탕 : 동태(러시아산)
	현미 : -			두 부 : 국내산			
	참쌀 : -			연두부 : 국내산			
				순두부 : 국내산			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,복합포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산		식육가공품	1일 치킨까스&소스 :닭고기(국내산) 14일 함박스테이크 : 소고기(국내산), 돼지고기(국내산) 닭고기(국내산) 15일 베이컨달걀말이 : 베이컨(돼지고기-국내산) 19일 후르츠탕수육 : 돼지고기(국내산) 27일 소시지피망볶음 : 소시지(돼지고기-국내산, 닭고기-국내산) 29일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	-	돼지고기	국내산			
			닭고기	국내산			
			오리고기	국내산			

 구립도화보듬이나눔이어린이집 10월 조식 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
조식	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.			잔멸치주먹밥 ⑤⑥	프렌치토스트 ①②④ /우유②	
열량/단백질				129/4	115/5	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
조식		시리얼⑤⑥/우유②	콩나물달걀죽①⑤	소고기주먹밥 ⑤⑥⑬		돼지고기숙주덮밥 ⑤⑥⑩
열량/단백질		98/3	88/2	83/2		132/5
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
조식	단호박스프②④ /찰보리밥①②④	시리얼⑤⑥ /우유②	참깨버섯죽	유부주먹밥⑤⑥	에그마요샌드 ①②⑤⑥ /우유②	닭고기테리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯
열량/단백질	141/3	98/3	70/2	101/3	167/7	186/7
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
조식	크림스프②⑤⑥ /롤빵②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	채소죽	햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	잼버터토스트 ①②⑤⑥ /우유②	짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯
열량/단백질	89/2	98/3	69/2	99/2	104/4	172/7
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
조식	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯ /머핀①②⑤⑥	시리얼⑥ /우유②	버섯미역죽	떡갈비주먹밥 ⑤⑥⑩⑮	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ /우유②	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯
열량/단백질	148/5	98/3	69/2	67/4	138/6	166/3

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지: 국내산	수산물/ 수산물가공품	-
	현미 : -			두부 : 국내산		
	찹쌀 : -			연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
소고기	국내산	외 국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	22일 햄채소주먹밥 : 햄(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	-	돼지고기	국내산		29일 떡갈비주먹밥 : 소고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
			닭고기	국내산		30일 햄치즈샌드위치 : 햄(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
			오리고기	국내산		

 구립도화보듬이나눔이어린이집 10월 조식 식단표 (만 3~5세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
조식	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.			잔멸치주먹밥 ⑤⑥	프렌치토스트 ①②④ /우유②	
열량/단백질				198/6	177/7	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
조식		시리얼⑤⑥/우유②	콩나물달걀죽①⑤	소고기주먹밥 ⑤⑥⑬		돼지고기숙주덮밥 ⑤⑥⑩
열량/단백질		150/5	135/4	127/4		203/8
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
조식	단호박스프②④ /찰보리밥①②④	시리얼⑤⑥ /우유②	참깨버섯죽	유부주먹밥⑤⑥	에그마요샌드 ①②⑤⑥ /우유②	닭고기테리야끼덮밥 ⑤⑥⑮⑯
열량/단백질	216/5	150/5	108/3	155/5	256/11	287/10
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
조식	크림스프②⑤⑥ /롤빵②⑤⑥	시리얼⑤⑥ /우유②	채소죽	햄채소주먹밥 ①②⑤⑥⑩⑮⑯	잼버터토스트 ①②⑤⑥ /우유②	짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑮⑯
열량/단백질	137/4	150/5	107/2	152/4	159/6	264/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
조식	옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯ /머핀①②⑤⑥	시리얼⑥ /우유②	버섯미역죽	떡갈비주먹밥 ⑤⑥⑩⑮	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩⑮⑯ /우유②	카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯
열량/단백질	228/7	150/5	107/3	103/6	212/9	256/5

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지: 국내산	수산물/ 수산물가공품	-
	현미 : -			두부 : 국내산		
	찹쌀 : -			연두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
소고기	국내산	외 국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	22일 햄채소주먹밥 : 햄(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젓소	-	돼지고기	국내산		29일 떡갈비주먹밥 : 소고기(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
			닭고기	국내산		30일 햄치즈샌드위치 : 햄(돼지고기:국내산, 닭고기:국내산)
			오리고기	국내산		

구립도화보듬이나눔어린이집 10월 이유식 식단표 (초·중·후기)

날짜	< 알레르기 표시 >			1(목)	2(금)	3(토)
초기	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣 ⑳ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			애호박미음	애호박미음	 개천절
열량/단백질				27/1	27/1	
중기				두부감자죽⑤	애호박미역죽	
열량/단백질				68/2	54/1	
후기				두부감자무른밥⑤	애호박미역무른밥	
열량/단백질				102/3	82/2	
날짜	5(월) 대체공휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
초기	 개천절	고구마미음	고구마미음	당근미음	 한글날	당근미음
열량/단백질		33/1	33/1	27/1		27/1
중기		노른자고구마죽①	두부배추죽⑤	소고기단호박죽⑬		김가루당근죽
열량/단백질		99/3	62/2	77/3		56/2
후기		노른자고구마무른밥①	두부배추무른밥⑤	소고기단호박무른밥⑬		김가루당근무른밥
열량/단백질		149/4	94/3	116/5		85/2
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
초기	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	닭고기미음⑮	무미음	무미음	무미음
열량/단백질	32/1	32/1	32/1	27/1	27/1	27/1
중기	닭고기근대죽⑮	두부팽이죽⑤	소고기양배추죽⑬	애호박새송이죽	소고기무죽⑬	노른자당근죽①
열량/단백질	65/3	58/2	74/3	55/1	74/3	87/3
후기	닭고기근대무른밥⑮	두부팽이무른밥⑤	소고기양배추무른밥⑬	애호박새송이무른밥	소고기무무른밥⑬	노른자당근무른밥①
열량/단백질	97/4	87/3	111/4	81/2	111/4	130/4
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
초기	감자미음	감자미음	감자미음	소고기미음⑮	소고기미음⑮	소고기미음⑮
열량/단백질	29/1	29/1	29/1	35/1	35/1	35/1
중기	닭고기느타리죽⑮	감자양배추죽	노른자양파죽①	소고기미역죽⑮	연두부청경채죽⑤	배추애호박죽
열량/단백질	86/4	59/1	70/2	71/3	59/2	55/1
후기	닭고기느타리무른밥⑮	감자양배추무른밥	노른자양파무른밥①	소고기미역무른밥⑮	연두부청경채무른밥⑤	배추애호박무른밥
열량/단백질	104/4	89/2	114/3	110/5	88/3	82/2
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
초기	단호박미음	단호박미음	단호박미음	브로콜리미음	브로콜리미음	브로콜리미음
열량/단백질	30/1	30/1	30/1	27/1	27/1	27/1
중기	닭고기시금치죽⑮	동태살단호박죽	두부당근죽⑤	브로콜리표고죽	소고기김가루죽⑮	노른자무죽①
열량/단백질	66/4	56/2	59/2	61/2	72/3	86/3
후기	닭고기시금치무른밥⑮	동태살단호박무른밥	두부당근무른밥⑤	브로콜리표고무른밥	소고기김가루무른밥⑮	노른자무무른밥①
열량/단백질	99/6	93/5	88/3	83/2	108/5	129/4

『 원산지 표시 』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)		소고기		닭고기	콩 (두부, 순두부, 연두부)
백미	국내산	국내산	외국산	국내산	국내산
현미	-	☒ 한우 ☐ 육우	-	수산물	
찹쌀	-	☐ 육우 ☐ 젓소	-	-	