

국공립도화다누리어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			단호박죽	멜론	
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육삼양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				415/15	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과	야채계란죽①		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑦		쌀국수⑩ 김가루죽먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑦
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	참치단호박범벅①⑤		
열량/단백질		430/18	399/14	450/17		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	멜론	배추된장죽⑤⑥	배	양송이죽⑤⑥⑬	사과	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑫ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑦	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 복어채국① 돈육새우이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	하이라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리가케죽먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	348/13	460/17	348/14	393/18	396/16	374/17
날짜	19(월) 밥상	20(화) 밥상	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	씨없는 포도	참치양파죽	굴	소고기야채죽	단감	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑦	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑦	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑦	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑦	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑫	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	409/14	390/13	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	사과	달걀야채죽①	씨없는 포도	누룽지달걀죽⑤⑥⑬	굴	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 소고기미역국⑤⑥ 함박스테이크 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 마카로니샐러드①⑤ 배추김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무챌국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑦	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑦	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑦ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	케이크①②⑤⑥, 우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	362/13	483/17	393/15	434/22	396/18	265/9

『 원산지 표시 』						
쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산		20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)
	찰쌀 : 국내산			연두부 : 국내산		28일 숙주맛살무침 : 게맛살(연육)
				순두부 : 국내산		
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 닭고기(국내산),돼지고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 햄 돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기,소고기(국내산) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)
	■ 한우 □ 육우 □ 젖소	※ 나라명 표기	돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기	국내산		

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼: 소고기(국내산)/돼지고기(국내산)

국공립도화다누리어린이집 10월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	『 식단 이용시 참고사항 』			1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야생산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲자 ※ ⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.			수수밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스①②⑤⑥ ⑫⑬⑭⑮ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈뚝살찜스테이크⑤⑥⑩ ⑫⑬⑮ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				264/14	275/11
날짜	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 새우살청경채볶음⑤⑥⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑬⑮⑯ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질		250/13	238/10	241/10	
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ 돈육데리야끼구이⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑮ 베이컨달걀말이①⑤⑩ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은애호박국 돈육꼭찜⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	246/12	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 숙간두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑮ 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 달걀만둣국①②⑤⑥⑩⑮⑯ 배추소고기찜⑤⑥⑮ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑮ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑮ 한식잡채⑤⑥⑩ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ 배추김치⑨
열량/단백질	318/13	257/11	289/10	244/12	248/13

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			
	찰쌀 : 국내산			연두부 : 국내산			
				순두부 : 국내산			
소고기	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산		식육가공품	1일 치킨까스&소스 : 닭고기(국내산) 14일 함박스테이크 : 돼지고기(국내산) 15일 베이컨달걀말이 : 베이컨-돼지고기(국내산) 19일 후르츠탕수육 : 돼지고기(국내산) 27일 소시지피망볶음 : 소시지-돼지고기(국내산) 29일 동그랑땡전 : 돼지고기(국내산)
	■ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	※ 나라명 표기		고춧가루 : 국내산			
				배추 : 국내산			
				고춧가루 : 국내산			
				국내산			
				국내산			

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

↳ 2가지 이상의 육류가 혼합된 가공품의 경우 모두 기재 예시) 미트볼:소고기(국내산)/ 돼지고기(국내산)