

해든어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기 유발할 수 있는 식품 19종		마시는요거트②/쌀과자	멜론/치즈②	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈묵살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				380/15	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	떠먹는요거트②/쌀과자		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑩ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨ 아욱된장국⑤⑥	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑩⑩⑩ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	베이컨감자떡①⑤⑩		
열량/단백질		430/18	442/16	437/15		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	멜론/우유②	배추된장죽⑤⑥	배/우유②	굴/치즈②	사과/치즈②	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 매추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태미역국⑤⑥ 순살치킨⑤⑥⑩ 양배추샐러드①⑤⑩ 배추김치⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑩ ⑩⑩⑩ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑩	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥	케이크①②⑤⑥, 우유②	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	418/15	396/16	374/17
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	샤인머스켓/치즈②	참치양파죽	굴/치즈②	떠먹는요거트②/쌀과자	단감/치즈②	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑩ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑩⑩ ⑩⑩ 부추양파국⑤ 과일요거트떡②⑩ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑩⑩ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기썬샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑩	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	397/15	390/13	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑩	샤인머스켓/치즈②	마시는요거트②/쌀과자	굴/치즈②	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑩⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	385/15	386/19	393/15	398/19	396/18	265/9

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박떡 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산		8일 참치단호박떡 : 다랑어(원양산)
	참쌀 : 국내산			순두부 : 국내산		20일 참치양파죽 : 다랑어(원양산)
				연두부 : 국내산		28일 숙주맛살무침 : 연육인 경우 생략 가능
소고기	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)
	■ 한우 □ 육우 □ 젖소		돼지고기	국내산		2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산)
			닭고기	국내산		6일 오리훈제구이 : 훈제오리(국내산)
			오리고기	국내산		7일 군만두 : 돼지고기(국내산)
						8일 베이컨감자떡 : 돼지고기(국내산)
					21일 오므라이스 : 햄-돼지고기(국산), 닭고기(국내산)	
						23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
						24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(국내산)

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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