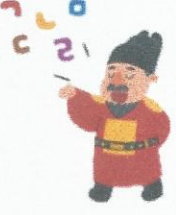


라온어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 감수 안내 QR코드』	『식단 이용시 참고사항』		1(목)	2(금)
오전간식	 식단 감수 설명서	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦조개⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		양송이죽	소고기당근죽⑩
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념 구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				프렌치토스트①②⑤④	단팥빵①②⑤⑥/우유② /바나나
열량/단백질				406/16	485/15
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부참깨죽⑤④	달걀채소죽①	황태우죽	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베구이⑤⑥⑩⑬⑭ ⑮ 부추사과무침 깍두기⑨	
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과	참치단호박범벅①⑤	
열량/단백질		430/18	459/15	436/17	
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤④	고구마우유죽②	당근우유죽⑤⑥	순두부계살스프①⑤⑥⑧
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부장정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새우이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬/배	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유② /단감
열량/단백질	438/16	456/18	437/15	426/19	440/20
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치찰쌀죽	노른자영양죽①	*생일잔치 * 달걀야채죽①
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤④ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기미역국⑤⑥⑩ 한식잡채⑤⑥ 팽이버섯전①⑤ 배추김치⑨
오후간식	딸기샌드위치①②⑤⑥/우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	푸실리파스타⑤⑥⑩	케이크①②⑤⑥, 우유②
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	누룽지달걀죽⑤⑥⑩	옥수수스프②⑤⑥⑩⑬	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨
점심	기장밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운파마두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	채소고로케①⑤④ /오이스틱	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유② /오렌지
열량/단백질	421/15	431/24	453/17	424/20	463/21

『원산지 표시』

쌀 (밥, 죽, 누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
			두부 : 국내산		8일 참치단호박범벅 : 참치(원양산)
			순두부 : 국내산		20일 참치양파죽 : 참치(원양산)
			연두부 : 국내산		
소고기 ★은합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산 한우	김치류 (얼갈이, 봄동포함)	배추 : 국내산	식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 (예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)
			고춧가루 : 국내산		2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산)
			돼지고기 : 국내산		6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)
			닭고기 : 국내산		7일 군만두 : 돼지고기(국내산)
		오리고기 : 국내산			8일 베이컨감자범벅 : 베이컨(국내산)
					21일 오므라이스 : 햄 (국내산)
					23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산)

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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