

포레나어린이집 10월 일반간식형 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		마시는요거트②	바나나
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념볶음⑤④⑩ 열무나물무침⑤④ 백김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤④⑩ 연근조림⑤④ 백김치⑨
오후간식		※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질				383/15	418/13
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부참깨죽⑤④	사과/우유②	떠먹는요거트②	
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤④⑩ 잔멸치볶음⑤④ 백김치⑨	두부채소볶음밥⑤④ 찐단두&간장①②⑤⑥⑩⑭ 상추당근무침⑤④ 백김치⑨ 아욱된장국⑤④	차조밥 수제비국⑤④ 소고기바베큐볶음 ⑤④⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 백김치⑨	
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤④	베이컨감자범벅①⑤⑩	
열량/단백질		430/18	427/14	442/17	
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 	15(목)	16(금)
오전간식	배/우유②	배추된장국⑤④	키위/우유②	마시는요거트②	단감
점심	백미밥 근대국⑤④ 순살찜닭⑤④⑩ 청포묵무침⑤④ 백김치⑨	기장밥 안매운육개장⑤④⑩ 두부조림⑤④ 우영채조림⑤④ 백김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤④⑩ 미소장국⑤④ 메추리알조림①⑤④ 백김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 백김치⑨	차조밥 다시마무국⑤④ 소불고기⑤④⑩ 콩나물무침⑤④ 백김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑭	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	390/15	417/17	390/16	400/18	396/16
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	사과	참치양파죽	씨없는포도	떠먹는요거트②	굴
점심	백미밥 닭곰탕⑩ 두부구이&양념장⑤④ 느타리버섯볶음⑤ 백김치⑨	수수밥 어묵국⑤④ 돈육채소볶음⑤④⑩ 들기름양배추무침⑤④ 백김치⑨	오므라이스①②⑤④⑩⑫⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 백김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤④ 소고기숙주볶음⑤④⑩ 열갈이무침⑤④ 백김치⑨	차조밥 맑은청경채국⑤④ 떡갈비채소조림⑤④⑩⑭ 오이나물⑤ 백김치⑨
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤④/우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤④	푸실리파스타⑤④⑫	치즈빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	405/16	398/17	377/13	397/15	390/13
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살국⑤④⑩	바나나	마시는요거트②	오렌지
점심	기장밥 팽이버섯소국⑤④ 닭볶음탕⑤④⑩ 시금치나물⑤④ 백김치⑨	차조밥 맑은감자국⑤④ 동태살조림⑤④ 가지양념무침⑤④ 백김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤④⑩ 무채국⑤④ 숙주맛살무침⑤④⑧ 백김치⑨	백미밥 표고버섯국⑤④ 돼지고기짜장조림②⑤④⑩⑫⑬ 브로콜리참깨무침①⑤④ 백김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤④⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김자반 백김치⑨
오후간식	채소부침전①⑤④	찐단호박/우유②	시리얼⑤④/우유②	치즈스틱②⑤④	슈크림빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	370/16	402/19	393/15	398/19	393/17

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산	콩 (대두)	콩비지 : 국내산	수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산) 27일 동태살강정 : 동태(러시아산)
	현미 : 국내산		두부 : 국내산		
	참쌀 : 국내산		순두부 : 국내산		
소고기	국내산	김치류 (열갈이,봉동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 돼지고기(국내산) 21일 오므라이스 : 햄 : 돼지고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산)
	■ 한우	돼지고기	국내산		
		닭고기	국내산		
		오리고기	국내산		