

트루엘파크어린이집 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	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종		두유⑤	멜론	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲자 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		백미밥 감자된장국⑤⑥ 돈목살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥/주스	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		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑩ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 배추김치⑨		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐 고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	베이컨감자범벅①⑤⑩		
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	두유⑤	배/우유②	사과	떠먹는요거트②
점심	백미밥ㄱ 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부강정⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 깍두기⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑭	카스테라①②⑤⑥/우유②	후리가케주먹밥	롤케이크①②⑤⑥/우유②	삶은달걀①/우유②	
열량/단백질	390/15	443/17	367/15	377/14	403/16	374/17
날짜	19(월) 	20(화) 	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사인머스켓	참치양파죽	굴	떠먹는요거트②	단감	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 배추김치⑨	백미밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 깍두기⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑭ 오이나물⑤ 백김치⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑫⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기잼샌드위치①②⑤⑥/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	바나나	두유⑤	굴	떠먹는요거트②
점심	백미밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은감자국⑤⑥ 동태살강정⑤⑥ 가지양념무침⑤⑥ 깍두기⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 배추김치⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑫⑬ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 백김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑭ 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)	공비지 :	수산물/ 수산물가공품	20일 참치양파죽 : 참치(원양산) 27일 동태살강정 : 동태 (러시아)
				두부 : 국내산		
				순두부 : 국내산		
				연두부 :		
소고기	☒ 국내산 ☐ 외국	☒ 한우 ☐ 육우 ☐ 젖소	김치류 (열갈이, 볶음포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품	2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산) 6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국내산) 8일 베이컨감자범벅 : 돼지고기(미국산) 21일 오므라이스 : 햄 돼지고기, 닭고기(국내산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기, 닭고기(국내산) 24일 돈가스덮밥 : 돼지고기(국내산)
			돼지고기	국내산		
			닭고기	국내산		
			오리고기			