

국공립예일어린이집 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 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲참 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		마시는요거트②	바나나	
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 얼무나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑦	
오후간식				프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				380/15	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)  밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	떠먹는요거트②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리흔제구이①②⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑦	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑦		쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑦
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	베이컨감자볶음①⑤⑩		
열량/단백질		430/18	442/16	437/15		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)  밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑦	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑩ 두부감정⑤⑥⑩ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑦	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑦	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ ⑩⑬⑭ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑦
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	우리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	400/18	396/16	374/17
날짜	19(월)  밥상	20(화)  밥상	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	씨없는포도	떠먹는요거트②	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 달걀탕⑥ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑦	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑦	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ ⑩⑬ 부추양파국⑤ 과일요거트빙백②⑫ 배추김치⑦	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑩ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑦	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑭ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	딸기팬샌드위치①②⑤⑥ /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	마시는요거트②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑦	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 달걀정⑤⑥⑩ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑦	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑩ 깍두기⑦	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑩ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑦	미니칼국수⑤⑥ 매밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑦ 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	8일 참치단호박볶음 : 가다랑어(원양산) 20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산) 27일 동태살강정 : 동태- 명태(러시아) 28일 숙주맛살무침 : 연육
	현미 : ※ 사용 시 기재			두부 : 국내산			
	참쌀 : ※ 사용 시 기재			순두부 : 국내산			
			연두부 : 국내산				
소고기 ※혼합사용시 메뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ※메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 너비아니구이 : 돼지고기(국산),닭고기(국산) 6일 오리흔제구이 : 오리고기(국내산) 7일 군만두 : 돼지고기(국산) 8일 베이컨감자볶음 : 돼지고기(외국산) 21일 오므라이스 : 햄-돼지고기(국산), 닭고기(국산) 23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국산/갈비살,뒷다리살,돈지방) 24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(등심/국내산)	
	☐ 한우		돼지고기	국내산			
	☒ 육우	※ 나라명 표기	닭고기	국내산			
	☐ 젓소		오리고기	국내산			

※ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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

※ 이유식 종료 후 만0세에게 일반식을 제공하고 있습니다.

국공립예일어린이집 10월 일반간식형 식단표 (만 3세)

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		마시는요거트②	바나나	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				584/23	642/20	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 밥상	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	떠먹는요거트②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥ ⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수④ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	다채배이쥬김치떡①⑤⑩		
열량/단백질		662/27	679/25	584/23		541/18
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 밥상	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑮ 우렁채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑬ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새우이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마우국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯⑰ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니핫도그①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리가케주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	600/23	702/27	596/24	616/28	608/25	576/26
날짜	19(월) 밥상	20(화) 밥상	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	사과	참치양파죽	씨없는포도	떠먹는요거트②	굴	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 들기름양배추무침⑤⑥ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬ ⑮⑯ 부추양파국⑤ 과일요거트떡②⑬ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑬ 열갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청정채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑬	치즈빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	624/25	613/25	580/19	611/22	600/20	500/16
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	오이스틱/치즈②	누룽지닭살죽⑤⑥⑮	바나나	마시는요거트②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑮ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑮ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥ ⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑬ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥	찐단호박/우유②	시리얼⑤⑥/우유②	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	592/24	594/30	604/23	612/29	608/27	407/14

『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	8일 참치단호박떡 : 가다랑어(원양산)
	현미 : ※ 사용 시 기재			두부 : 국내산			20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)
	참쌀 : ※ 사용 시 기재			순두부 : 국내산			27일 동태살강정 : 동태- 명태(러시아)
				연두부 : 국내산			28일 숙주맛살무침 : 연육
소고기 ★혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열달이음동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★메뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	2일 너비아니구이 : 돼지고기(국산),닭고기(국산)	
	☐ 한우 ☒ 육우 ☐ 젓소 ※ 나라명 표기		돼지고기	국내산		6일 오리훈제구이 : 오리고기(국내산)	
			닭고기	국내산		7일 군만두 : 돼지고기(국산)	
			오리고기	국내산		8일 베이컨감자떡 : 돼지고기(외국산)	
						21일 오므라이스 : 햄-돼지고기(국산), 닭고기(국산)	
					23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국산/갈비살,뒷다리살,돈지방)		
						24일 돈까스덮밥 : 돼지고기(등심/국내산)	

↳ 구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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

국공립예일어린이집 10월 일반간식형 대체식 단표 (만 1~3세)

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 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧계⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑳잔		마시는요거트② 수수밥 감자된장국⑤④ 돈육살양념구이⑤④⑩ 열무나물무침⑤④ 배추김치⑨		
점심		※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥ [대체식] 딸기잼샌드위치		
오후간식				380/15		
열량/단백질						
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 추석	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식						
점심						
오후간식						
열량/단백질						
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 추석	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식		배추된장국⑤④	키위/우유②			떠먹는요거트②
점심		기장밥 안매운육개장⑤④⑥ 두부강정⑤④⑥ 우렁채조림⑤④ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤④⑥ 미소장국⑤④ 매추리알조림①⑤⑥ [대체식] 두부조림 배추김치⑨			하이라이스②⑤④⑥⑩ ⑤④⑥ 달걀파국① [대체식] 두부파국 옥수수고로케①⑤④ 배추김치⑨
오후간식		살은달걀①/우유② [대체식] 치즈/우유	후리가케주먹밥			
열량/단백질		456/18	390/16			374/17
날짜	19(월) 양방	20(화) 양방	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식			씨없는포도			
점심			오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ ⑤④ [대체식] 볶음밥 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑨			
오후간식			유부초밥⑤④			
열량/단백질			377/13			
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식					오렌지	
점심					수수밥 소고기된장찌개⑤④⑥ 치즈달걀말이①②⑤ [대체식] 치즈두부구이 김구이&양념장⑤④ 배추김치⑨	
오후간식					슈크림빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질					396/18	

『원산지 표시』	
두부/치즈	
국내산	

원아명

은/는 알레르기 대체식 제공에 동의합니다.

보호자 성명:

(인)