

시티오씨엘3단지어린이집 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 ①난류②우유③메밀④당콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬야행산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		마시는요거트②	바나나	
점심				수수밥 감자된장국⑤⑥ 돈육살양념구이⑤⑥⑩ 얼무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식				프렌치 토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질				380/15	418/13	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 장날	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	사과/우유②	떠먹는요거트②		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨ (선택:아욱된장국⑤⑥)	차조밥 수제미국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 부추사과무침 깍두기⑨		쌀국수⑬ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥	★참치단호박범벅①⑤		
열량/단백질		430/18	442/16	414/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수) 장날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배/우유②	배추된장죽⑤⑥	키위/우유②	마시는요거트②	단감	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑮ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 두부강정⑤⑥⑭ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤⑥⑮ 미소장국⑤⑥ 메추리알조림①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새우이장조림⑤⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	하이라이스②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니하도그①②⑤⑥⑩⑬	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유②	
열량/단백질	390/15	456/18	390/16	400/18	396/16	374/17
날짜	19(월) 장날	20(화) 장날	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	오므라이스①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑩ 배추김치⑨	기장밥 들깨미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑮ 얼갈이무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은청경채국⑤⑥ 떡갈비채소조림⑤⑥⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈가스덮밥①⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 콩가루단배춧국⑤⑥ 양상추샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	딸기썬샌드위치①②⑤⑥/우유②	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥	푸실리파스타⑤⑥⑩⑬	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	누룽지닭살죽⑤⑥⑮	바나나	마시는요거트②	오렌지	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이미소국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑮ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤⑥ 닭강정⑤⑥⑮ 가지양념무침⑤⑥ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩ 무채국⑤⑥ 숙주맛살무침⑤⑥⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤⑥ 돼지고기짜장조림②⑤⑥⑩⑮⑯ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤⑥⑮ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤⑥ 배추김치⑨	미니칼국수⑤⑥ 메밀전병구이③⑤⑥⑩⑮ 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

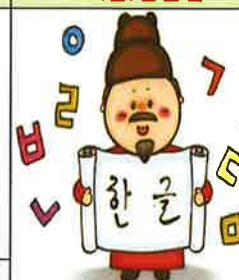
『원산지 표시』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	콩비지 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	(예시) 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	현미 : 국내산			두부 : 국내산			8일 참치단호박범벅 : 가다랑어(원양산)
	참쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			20일 참치양파죽 : 가다랑어(원양산)
				연두부 : 국내산			27일 동태살강정 : 동태 (국내산)
							28일 숙주맛살무침 : 연육
소고기 ★혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (얼갈이,불동포함)	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 (예시) 돈가스 돼지고기(국내산)	(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)	
	■ 한우 □ 육우 □ 젖소		돼지고기	국내산		2일 너비아니구이 : 소고기(국내산)돼지고기(국내산)	
			닭고기	국내산		6일 오리훈제구이 : 오리(국내산)	
			오리고기	국내산		7일 군만두 : 돼지고기(국내산)	
						8일 베이컨감자범벅 : 돼지고기(국내산)	
						21일 오므라이스 : 햄 (돼지고기-국내산)	
					23일 떡갈비채소조림 :소고기(국내산)돼지고기(국내산)		
						24일 돈가스덮밥 :돈가스(돼지고기-국내산)	

↳ 구입한 소고기의 원산지,종류가 모두 동일시 : 일괄표시가능

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

시티오씨엘3단지숲어린이집 10월 석식 식단표 (만 1~2세)

날짜	『식단 이용시 참고사항』		『식단 감수 안내 QR코드』	1(목)	2(금)
저녁	알레르기를 유발할 수 있는 식품 19종 ①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어⑱조개류(굴,전복,홍합 포함)⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		 식단 감수 설명서	수수밥 달걀양파국①⑤⑥ 치킨까스&소스①②⑤ ⑥⑫⑮⑯⑰⑱ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 돈독살찜스테이크⑤ ⑥⑩⑫⑬⑰⑱ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질				264/14	275/11
날짜	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
저녁		백미밥 소고기뭇국⑤⑥⑬ 새우살청경채볶음⑤⑥ ⑨ 오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 콩나물오리불고기⑤⑥ 알배추쌈&쌈장④⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 우거지된장국⑤⑥ 두부토마토소스조림 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰⑱ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	
열량/단백질					
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
저녁	백미밥 순두부찌개①⑤ ♥삼치데리야끼구이 ⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 열갈이된장국⑤⑥ 순살닭갈비⑤⑥⑮ 불어묵볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부콩나물국⑤ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑪ ⑫⑬⑰⑱ 멸치조림⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 베이컨달걀말이①⑤⑩⑪ 깻잎새콤무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 맑은애호박국 돈육푹찜⑤⑥⑩⑫ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	254/13	289/13	283/14	283/14	239/12
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
저녁	차조밥 근대국⑤⑥ 후르츠탕수육①⑤⑥⑩⑪ ⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 유부우동국⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 썩갠두부무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 다시마무국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩⑪ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 순살감자탕⑤⑥⑩⑪ 삼색달걀찜① 연근참깨무침①⑤⑥⑪ 배추김치⑨	백미밥 안매운김치국⑤⑨ 소고기감자조림⑤⑥⑪ ⑫ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨
열량/단백질	259/12	279/14	253/10	269/12	261/10
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
저녁	백미밥 달걀만둣국①②⑤⑥⑩⑪ ⑬⑰⑱ 배추소고기찜⑤⑥⑬ 어묵채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 닭개장⑤⑥⑮ 소시지피망볶음⑤⑥⑩⑪ ⑫ 버섯장조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은동태탕⑤⑥ 한식잡채⑤⑥⑩⑪ 단호박범벅①⑤ 배추김치⑨	기장밥 아욱국⑤⑥ 동그랑땡전①⑤⑥⑩⑪ 무나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 연두부탕⑤⑥ 돈사태조림⑤⑥⑩⑪ 브르콜리숙회&초장⑤⑥ ⑫ 배추김치⑨
열량/단백질	318/13	257/11	254/10	244/12	248/13

『 원산지 표시 』

쌀 (밥,죽,누룽지)	백미 : 국내산		콩 (대두)	두부 : 국내산		수산물/ 수산물가공품	(예시) 불어묵볶음 : 연육인 경우 생략 가능		
	현미 : 국내산			연두부 : 국내산			13일 불어묵볶음 : 연육		
	찰쌀 : 국내산			순두부 : 국내산			26일 어묵채볶음 : 연육		
				콩비지 : 국내산			28일 맑은동태탕 : 동태(국내산)		
소고기 ★혼합사용시 매뉴명 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산		식육가공품 ★매뉴에 해당하는 식육의 종류를 기재 (예시)돈까스 돼지고기(국내산)	(예시) 치킨까스&소스 : 닭고기(국내산)		
	■ 한우 □ 육우 □ 젓소			돼지고기	고춧가루 : 국내산		1일 치킨까스&소스 : 닭고기(국내산)		
				닭고기	국내산		14일 함박스테이크 : 소고기(국내산)돼지고기(국내산)		
				오리고기	국내산		15일 베이컨달걀말이 : 베이컨(도넛지고기-국내산)		
							19일 후르츠탕수육 : 돼지고기(국내산)		
					27일 소시지피망볶음 : 소시지(돼지고기-국내산)				
						29일 등극랑땡전 : 소고기(국내산)돼지고기(국내산)			

구입한 소고기의 원산지, 종류가 모두 동일시 : 일괄표시가 가능

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