

아리솔어린이집 10월 주간식형 식단표 (만 1~2세)

이유식종료 후 17개월 아동 5명에게 만1-2세 식단메뉴를 제공하고있습니다.

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		양송이죽	소고기당근죽⑩	
점심		①난류②우유③메밀④땅콩⑤대두⑥밀 ⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산류⑭호두⑮닭고기⑯쇠고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잣		수수밥 감자된장국⑤④ 돈독살양념구이⑤④⑩ 열무나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 미역국⑤④ 너비아니구이⑤④⑬ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		* ⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		프렌치토스트①②⑤⑥	단팥빵①②⑤⑥/우유② /바나나	
열량/단백질				406/16	485/15	
날짜	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		두부참깨죽⑤⑥	달걀채소죽①	황태우죽		마시는요거트②
점심		백미밥 콩나물국⑤ 오리훈제구이①②⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	두부채소볶음밥⑤⑥ 군만두&간장①②⑤⑥⑩⑬ 상추당근무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 수제비국⑤⑥ 소고기바베큐구이⑤④ ⑩⑫⑬⑭ 부추사과무침 깍두기⑨	쌀국수⑩ 김가루주먹밥⑤ 춘권튀김⑤⑥⑩ 깍두기⑨	
오후간식		찐고구마/우유②	소면채소무침⑤⑥/사과	베이컨감자범벅①⑤⑩		
열량/단백질		430/18	459/15	459/16		352/12
날짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	브로콜리치즈죽②	배추된장죽⑤⑥	고구마우유죽②	당근우영죽⑤⑥	순두부게살스프①⑤⑥⑧	떠먹는요거트②
점심	백미밥 근대국⑤④ 순살찜닭⑤④⑬ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 안매운육개장⑤④⑬ 미소장국⑤④ 두부강정⑤④⑫ 우영채조림⑤④ 배추김치⑨	소고기새싹비빔밥⑤④⑬ 미소장국⑤④ 매추리알조림①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 복어채국① 돈육새송이장조림⑤④⑩ 애호박나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 다시마무국⑤④ 소불고기⑤④⑬ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	하이라이프②⑤④⑩⑫ ⑬⑭⑮ 달걀파국① 옥수수고로케①⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	미니한도그①②⑤⑥⑩⑬ /배	삶은달걀①/우유②	후리가게주먹밥/키위	크림우동①⑤⑩	카스테라①②⑤⑥/우유② /단감	
열량/단백질	438/16	456/18	437/15	426/19	440/20	374/17
날짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	단호박죽	참치양파죽	시금치참쌀죽	달걀야채죽①	무채소죽	마시는요거트②
점심	백미밥 닭곰탕⑤ 두부구이&양념장⑤④ 느타리버섯볶음⑤ 깍두기⑨	수수밥 어묵국⑤④ 돈육채소볶음⑤④⑩ 들기름양배추무침⑤④ 배추김치⑨	오므라이스①②⑤⑥⑩⑫ ⑬⑭ 부추양파국⑤ 과일요거트범벅②⑫ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤④ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤④ 배추김치⑨	차조밥 맑은청경채국⑤④ 떡갈비채소조림⑤④⑩⑬ 오이나물⑤ 깍두기⑨	돈까스덮밥①⑤④⑩⑫⑮ 콩가루단배춧국⑤④ 양상추샐러드⑤④ 깍두기⑨
오후간식	딸기썬샌드위치①②⑤⑥ /우유②/사과	찐감자/우유②	유부초밥⑤⑥/씨없는포도	케이크①②⑤⑥, 우유②	치즈빵①②⑤⑥/우유② /굴	
열량/단백질	483/17	398/17	438/14	414/14	445/17	325/11
날짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	콩나물백김치죽⑤⑨	누룽지닭살죽⑤④⑬	옥수수스프②⑤④⑬⑭	연두부채소죽⑤	새우살애호박죽⑨	떠먹는요거트②
점심	기장밥 팽이버섯국⑤④ 닭볶음탕⑤④⑬ 시금치나물⑤④ 깍두기⑨	차조밥 맑은감자국⑤④ 닭강정⑤④⑬ 가지양념무침⑤④ 배추김치⑨	안매운마파두부덮밥⑤④⑩ 무채국⑤④ 숙주맛살무침⑤④⑧ 깍두기⑨	백미밥 표고버섯국⑤④ 돼지고기짜장조림②⑤④ ⑩⑬⑭ 브로콜리참깨무침①⑤④ 배추김치⑨	수수밥 소고기된장찌개⑤④⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 김구이&양념장⑤④ 배추김치⑨	미니칼국수⑤④ 메밀전병구이③⑤④⑩⑬ 배추김치⑨ 사과
오후간식	채소고로케①⑤⑥ /오이스틱	찐단호박/우유②	시리얼⑤④/우유②/바나나	치즈스틱②⑤⑥	슈크림빵①②⑤⑥/우유② /오렌지	
열량/단백질	421/15	431/24	453/17	424/20	463/21	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),단호박(국내산)
	잡쌀 : 국내산			순두부 :국내산		16일 순두부게살스프 : 순두부(국내산)
		연두부 :국내산	20일 참치양파죽 :가다랑어(원양산),양파(국내산)			
소고기 ★혼합사용시 매뉴얼 별도작성 후 원산지 기재	국내산	외국산(호주산)	김치류 (열갈이,봄동포함)	배추 : 국내산	식육가공품 ★매뉴얼에 해당하는 식육의 종류를 기재 예시) 돈까스: 돼지고기(국내산)	28일 숙주맛살무침 : 숙주나물(국내산)
	☑한우 안매운육개장 소고기된장찌개	※ 나라명 표기 소고기새싹비빔밥 소고기바베큐구이 소불고기	돼지고기	고춧가루 : 국내산		(예시) 너비아니구이 : 소고기(국내산)
			닭고기	국내산		2일 너비아니구이 : 돼지고기(국내산, 미국산혼합)
			오리고기	국내산		6일 오리훈제구이: 오리고기(국내산)
				8일 베이컨감자범벅:돼지고기(외국산:스페인,덴마크), 감자(국내산)		
					21일 오므라이스: 달걀(국내산),햄(국내산),채소(국내산)	
					23일 떡갈비채소조림 : 돼지고기(국내산),채소(국내산)	
					24일 돈까스덮밥 : 밀가루(밀:미국산,호주산), 돼지고기(국내산), 달걀(국내산)	