

10월 식단표

월		화	수	목(★푸드브릿지 Day)		금	
일자	세계 속의 위대한 김치!			1	2		
오전간식	 김치는 한국의 선조들이 지혜를 모아 자연으로부터 터득한 발효라는 원리를 적용한 매우 과학적이면서 영양학적으로도 우수한 한국의 전통식품이에요. 단순히 채소를 소금에 절여 먹던 방식에서 오늘날 종합 과학 식품으로서 자리매김하기까지 선조들이 지혜를 모으고 정성을 다해 만들어 온 소중한 유산입니다. 김치의 놀라운 그 과학적 원리와 세계를 탐험해 볼까요? 글: 미영란 / 그림: 강효숙 / 출판: 풀과바람			★당근치즈죽②⑤⑥	닭살채소죽⑤⑥⑮		
점심				현미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 다진소고기조림⑤⑥⑩⑬ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨		
오후간식				로제스파게티 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰	단감/비피더스②		
에너지 단백질				663/28	609/23		
일자	5	6	7	8	9 한글날		
오전간식		감자애호박죽⑤⑥	버섯채소죽⑤⑥	달걀채소죽①⑤⑥ (대체:소고기죽)			
점심		찰쌀밥 소고기무국⑤⑥ 채소달걀찜① (대체:소고기볶음) 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤ 돼지고기채소볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	<국 없는 날> ★당근카레라이스⑤⑥⑩ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬ 김자반볶음⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		바나나/요플레②	소고기채소주먹밥⑤⑥⑬ /유기농쥬스	모닝빵①②⑤⑥ /우유②(대체:쥬스)			
에너지 단백질		636/27	668/23	670/28			
일자	12	13	14	15	16		
오전간식	누룽지	두부양배추죽⑤⑥	참깨채소죽⑤⑥	닭가슴살채소죽⑤⑥⑮	콩나물채소죽⑤⑥		
점심	쌀밥 복엇국①⑤⑥ 닭살채소볶음⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 열무된장국⑤⑥ 등심돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 요거트오이과일샐러드②⑫ 배추김치⑨	쌀밥 달걀파국①⑤⑥ 순살고등어구이⑤⑦ 느타리버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 어묵무국⑤⑥ ★당근돈육조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥⑬ 치즈스크램블에그①②⑤ (대체:너비아니) 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐고구마/우유② (대체:쥬스)	양지쌀국수⑤⑥⑬	사과/요플레②	소보로빵①②④⑤⑥ /우유②(대체:쥬스)	바나나/비피더스②		
에너지 단백질	675/38	660/33	604/26	650/31	602/23		
일자	19	20	21	22 (세계음식)	23		
오전간식	시금치채소죽⑤⑥	전복죽⑤⑥⑩	당근채소죽①⑤⑥	소고기브로콜리죽⑤⑥⑬	닭살부추죽⑤⑥⑮		
점심	쌀밥 버섯된장국⑤⑥ 두부구이⑤ (대체:소불고기볶음) 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 얼갈이된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑬ 감자채당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨	<국 없는 날> 연근하이라이스⑤⑥⑩ 치킨너겟①②⑤⑥⑮ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 감자양파된장국⑤⑥ 간장오리주물럭⑤⑥ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑨	쌀밥 돈육애호박국⑤⑥⑩ 생선조림①⑤⑥ 구이김 깍두기⑨		
오후간식	찐단호박/우유②(대체:쥬스)	사과/비피더스②	김가루야채주먹밥①⑤⑥⑧ ⑬/유기농쥬스	★당근채달걀샌드위치 (대체:잼오닝빵)①②⑤⑥ /요구르트②	굴/요플레②		
에너지 단백질	666/27	600/23	653/32	682/26	603/31		
일자	26	27	28	29	30		
오전간식	누룽지	단호박죽	소고기청경채죽⑤⑥⑬	순두부당근죽⑤⑥	게살채소죽①⑤⑥⑧		
점심	쌀밥 소고기무국⑤⑥⑬ 동그랑땡구이⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	<저탄소데이> 귀리밥(소) 바지락살칼국수⑤⑥⑩ 연두부⑤/양념장⑤⑥ 사과상추무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑮ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 안매운육개장⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ (대체:소고기볶음) 새송이버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 시금치된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 참치양배추볶음⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐고구마/우유②(대체:쥬스)	찐달걀①(대체:미니약과) /유기농쥬스⑤	당근야채탕수육/요구르트②	물만두⑤⑥⑩(대체:찐고구마)/ 요플레②	단감/비피더스②		
에너지 단백질	686/30	610/24	609/35	631/28	639/34		
①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣 ※⑬아황산류는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있음							
원산지표시	쌀(밥/죽)	콩	배추김치	수산/가공품	소고기	축산물	식육가공품
산지표시	백미: 국내산 참쌀: 국내산 현미: 국내산 흑미: 국내산 누룽지: 국내산	두부: 국내산 순두부: 국내산 연두부: 국내산	배추: 국내산 고춧가루: 국내산 백김치(배추:국내산)	어묵(오징어·국내산) 고등어: : 노르웨이산 오징어 : 국내산 전복 : 국내산 참치 : 수입산	[국거리용]국내산 (한우/육우/젓소) [불고기용] (수입산)	돼지고기: 국내산 닭고기: 국내산 🍷 생일메뉴 탕수육	치킨가스: 국내산 미트볼: 국내산 훈제오리: 국내산 베이컨: 국내산 완자: 국내산 너비아니: 국내산

행사 및 상황에 따라 식단이 변경될 수 있음을 안내 드립니다.



프랑스

캐럿 라페 샌드위치

(당근채달걀샌드위치)

상큼한 당근라페와 부드러운 달걀이 빵 속에 쏙!
새콤달콤 아삭한 당근라페가 듬뿍 들어가
우리 아이 비타민을 채우기 좋은 샌드위치예요!

이달의 식재료 "당근"



영양성분

영양성분 1인분 (만 3-5세)	에너지(Kcal)	단백질(g)	칼슘(mg)	철(mg)
	126	6	19	1

SCAN ME



영상 바로가기



재료준비 * 유아 5인분량 기준 입니다.

당근 70g, 사과 35g, 달걀 2개, 크림치즈 30g, 올리고당 12g, 레몬즙 7g,
올리브오일 5g, 소금 2.5g, 홀그레인 머스타드 2g, 모닝빵 5개

* 만 1 ~ 2세는 독 소는 맛의 홀그레인 머스타드는 빼고 새콤달콤하게 만들어도 좋아요!



만드는 방법

- ① 당근과 사과는 가늘게 채 썬 뒤, 당근은 전자레인지에 약 50초 정도 돌려서 부드럽게 익혀준다. **TIP** 가늘게 채 썰수록 걸들지 않고 부드러워져 아이들의 기호도가 높아져요!
TIP 데치기를 원한다면 끓는 물에 살짝 데쳐서 물기를 빼주세요!
- ② 익힌 당근에 소금을 넣고 가볍게 버무려 15분간 절인 뒤 물기를 짭 짜준다.
- ③ 물기를 짰 당근과 사과를 볼에 담고, 레몬즙, 올리고당, 홀그레인 머스타드, 올리브오일을 넣고 골고루 버무려 당근라페를 완성한다.
- ④ 볼에 달걀을 풀고 소금을 넣어 섞은 뒤, 팬에 올리브오일을 두르고 약불에서 부드럽게 저어가며 달걀 스크램블을 만든다.
- ⑤ 모닝빵은 한쪽 면이 붙어 있게 반을 자른 뒤, 한쪽에 크림치즈를 얇게 펴 바른다.
- ⑥ 크림치즈 위에 달걀 스크램블을 채워 넣고, 그 위에 당근라페를 듬뿍 얹어 완성한다.