

한솔어린이보육재단		10월 식단 및 간식표		작성자: 최선경영양사	
구분	월	화	수	목	금
오전간식			1		2
	소고기채소죽(생)/떡갈국 녹두밥 완육콩나물국		소고기채소죽(생)/떡갈국 녹두밥 완육콩나물국		녹두차/밀 흑미밥 열갈이만둣국(생)
점심	※ 생기 메뉴는 시작제수순서정리방법의 변경 반영할 수 있습니다. ※ 우리 환에서는 저염식, 당질식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 당도는 0.3~0.4%로 적용됩니다. ※ 육감기는 만 4세~6세에 제공됩니다.		소고기채소죽(생)/떡갈국 녹두밥 완육콩나물국		소고기채소죽(생)/떡갈국 녹두밥 완육콩나물국
	배추김치(생) / 만 4세~6세에 제공됩니다.		온두부찜(생)/생선(생) 열갈이만둣국(생)		고구마달걀찜(생/생) 채우살구나물(생/생) 배추김치(생)
1-2세	당량 55g, 단백질 15-20g, 지방 12g, 칼슘 100-400mg		413/72		320/15
3-5세	※ 포항 5달 달걀과 단제균은 요산진단으로 효소가 개선되었습니다.		590/78		458/22
오후간식 1			크래머크스생선(생/생) / 흰유유(생)		말과지 / 케나나(생) / 흰유유(생)
오후간식 2			199/9		254/6
오전간식	5대채공유일		6		7
점심	떡갈이/배나나(생/흰유유) 도대도참갈매 취나물완전국(생/생) 코다리살강장(생/생) 유부숙주나물무침(생/생) 백김치(생)		잔백죽(생/생/흰유유) 카레라이스알밤(생/생/생) 완육미역국(생/생) 콩콩라면죽(생/생/생) 장경채나물(생/생) 작두기(생)		단호박죽/사과 현미잡곡밥 들깨버섯국(생/생) 콩콩라면죽(생/생/생) 장경채나물(생/생) 백김치(생)
	306/7 438/11		306/8 527/12		310/9 443/14
오후간식 1	간장비빔국수(생/생/흰유유)		소고기알갈이국밥(생/생)/열유유(생)		상채채우유(생/생)
오후간식 2			220/9 115/3		133/6 249/10
오전간식	12		13		14
점심	채우살채소죽(생/생/흰유유) 현미밥 갈매탕 열갈이콩나물국(생/생) 소고기갈자찜(생/생) 대파양배추나물(생/생) 배추김치(생)		완고구(생/생/흰유유) 한국장떡국(생/생) 삼지살구(생/생) 가지양파볶음(생/생/구운김) 배추김치(생)		소고기채소죽(생/생/흰유유) 초밥 초밥 채우살국