

10월 식단 유아반

첫째주				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식			♡매주수요일은 나트륨저감화로 국없는날로 진행됩니다 (생일잔치예외)	토마토, 플레인요거트	배, 우유	 개천절
점심				흑미밥 달콤탕 임연수어구이 감자당근조림 배추김치	백미밥 소고기버섯국 당면찜닭 오이부추무침 배추김치	
오후간식				간장비빔국수	치즈빵, 아쿠르트	
둘째주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	닭고기죽	단호박죽	누룽지죽, 당근스틱	 한글날	우유
점심		기장밥 소고기미역국 돼지고기꼭찹 우영채조림 배추김치	소고기볶음밥 불어묵짜장조림 천사채샐러드 깍두기 청포도주스	보리쌀밥 얼갈이된장국 동태살유린기 브로콜리흑임자무침 배추김치		백미밥 부추계란찜 뱅어포조림 배추김치
오후간식		찐고구마, 우유	모닝빵샌드, 우유	들깨칼국수		
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	우리쌀시리얼, 우유	검은깨죽	바나나, 우유	소고기야채죽	멜론, 우유	우유
점심	백미밥 황태감자국 돼지불고기 느타리들깨볶음 깍두기	현미밥 숙갓어묵국 소고기잡채 구이김 배추김치	소고기버섯밥 고구마범벅 보코치니샐러드 깍두기 양파	차조밥 오징어뽕국 김계란알이 세멸치조림 배추김치	백미밥 순살감자탕 소세지피망볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 오리불고기 부추양파무침 배추김치
오후간식	잔치국수	단호박찜, 오미자차	허니버터감자, 결명자차	크림카레우동	우유스틱빵, 두유	
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	옥수수스프	갯죽	참치야채죽	멜론, 우유	배, 우유	우유
점심	백미밥 소고기미역국 두부카츠 마카로니사과무침 깍두기	귀리밥 아욱국 고등어구이 감자당근볶음 배추김치	나물비빔밥 새우살애호박볶음 도토리묵김무침 열무김치 아쿠르트	밤밥 달걀장 마파두부조림 소고기가지볶음 배추김치	백미밥 콩나물맑은국 숙주훈제오리 양배추숙찜 배추김치	백미밥 제육볶음 청경채유자무침 배추김치
오후간식	유부우동	사과애플샌드위치, 우유	찐고구마, 동굴레차	짜장면	야채핫바, 옥수수차	
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	새우살죽	소고기죽	양송이스프	사과, 우유	바나나, 유산균음료	우유
점심	백미밥 팽이계란국 야채달걀비 청포묵오이무침 깍두기	조각콩밥 근대국 돼지고기수육&상추 무채부추무침 배추김치	단호박카레라이스 미트볼조림 코울슬로 깍두기 짜요짜요	귀리밥 맑은아귀탕 양송이프리타타 밤연근조림 배추김치	백미밥 소고기우거지국 돼지고기장조림 어묵피망볶음 배추김치	백미밥 삼치구이 구이김 배추김치
오후간식	소고기쌀국수	찐감자, 매실차	파배기, 우유	오징어부추전, 보리차	고구마치즈케익, 감귤주스	

원산지 표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기		돼지고기	닭고기	오리	배추김치		콩		
	백미	찹쌀	현미	흑미	찹쌀가루	한우				배추	고춧가루	서리태	두부/순두부/콩비지	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물									가공품(농산물·축산물·수산물)				
	동태	오징어	고등어	아귀						돈가스/미트볼	소세지/햄	치킨가스	참치캔	

- ❖ 위 식단은 원 사정과 식재료의 공급 사정 등으로 변경될 수 있습니다.
- ❖ 소화 기간이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량씩 섞은 잡곡밥을 유아반에게 제공되고 있습니다.
- ❖ 본원은 나트륨 저감화를 위하여 국 염도를 3%이하로 맞추고 있습니다.
- ❖ 알러지 원인은 대체식을 제공하고 있습니다. 알러지 증상이 있는 원인은 원으로 알려주시기 바랍니다.

10월 식단 영아반

첫째주				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식		♡매주수요일은 나트륨저감화로 국없는날로 진행됩니다 (생일잔치예외)		토마토, 플레인요거트	배, 우유	 개천절
점심				백미밥 닭곰탕 임연수어구이 감자당근조림 백김치	백미밥 소고기버섯국 당면찜닭 오이부추무침 백김치	
오후간식				간장비빔국수	치즈빵, 야쿠르트	
둘째주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	닭고기죽	단호박죽	누룽지죽, 당근스틱	 한글날	우유
점심		백미밥 소고기미역국 돼지고기꼭창 우엉채조림 백김치	소고기볶음밥 불어묵찌장조림 천사채샐러드 백김치 청포도주스	백미밥 얼갈이된장국 동태살유린기 브로콜리흑임자무침 백김치		백미밥 부추계란찜 뱅어포조림 백김치
오후간식		찐고구마, 우유	모닝빵샌드, 우유	들깨칼국수		
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	우리쌀시리얼, 우유	검은깨죽	바나나, 우유	소고기야채죽	멜론, 우유	우유
점심	백미밥 황태감장국 돼지불고기 느타리들깨볶음 백김치	백미밥 썩간어묵국 소고기잡채 구이김 백김치	소고기버섯밥 고구마범벅 보코치니샐러드 백김치 양파	백미밥 오징어짬뽕국 김계란말이 세멸치조림 백김치	백미밥 순살감자탕 소세지피망볶음 콩나물무침 백김치	백미밥 오리불고기 부추양파무침 백김치
오후간식	잔치국수	단호박찜, 오미자차	허니버터감자, 결명자차	크림카레우동	우유스틱빵, 두유	
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	옥수수스프	잔죽	참치야채죽	멜론, 우유	배, 우유	우유
점심	백미밥 소고기미역국 두부카츠 마카로니사과무침 백김치	백미밥 아욱국 고등어구이 감자당근볶음 백김치	나물비빔밥 새우살애호박볶음 도토리묵김무침 백김치 야쿠르트	백미밥 닭개장 마파두부조림 소고기가지볶음 백김치	백미밥 콩나물맑은국 숙주후제오리 양배추숙찜 백김치	백미밥 제육볶음 청경채유자무침 백김치
오후간식	유부우동	사과애플샌드위치, 우유	찐고구마, 동굴레차	짜장면	야채핫바, 옥수수차	
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	새우살죽	소고기죽	양송이스프	사과, 우유	바나나, 유산균음료	우유
점심	백미밥 팽이계란국 야채닭갈비 청포도오이무침 백김치	백미밥 근대국 돼지고기수육&상추 무채부추무침 백김치	단호박카레라이스 미트볼조림 코울슬로 짜요짜요	백미밥 맑은아귀탕 양송이프리카타 밤연근조림 백김치	백미밥 소고기우거지국 돼지고기장조림 어묵피망볶음 백김치	백미밥 삼치구이 구이김 백김치
오후간식	소고기쌀국수	찐감자, 매실차	파배기, 우유	오징어부추전, 보리차	고구마치즈케익, 감귤주스	

원산지표시	밥 / 죽 / 누룽지				소고기	돼지고기	닭고기	오리	배추김치		콩	
	백미	잡쌀	현미	흑미	잡쌀가루	한우			배추	고춧가루	서리태	두부/순두부/콩비지
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	수산물				가공품(농산물·축산물·수산물)							
	동태	오징어	고등어	아귀					돈가스/미트볼	소세지/햄	치킨가스	참치캔

- ❖ 위 식단은 원 사정과 식재료의 공급 사정 등으로 변경될 수 있습니다.
- ❖ 소화 기간이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량씩 섞은 잡곡밥을 유아반에게 제공되고 있습니다.
- ❖ 본원은 나트륨 저감화를 위하여 국 염도를 3%이하로 맞추고 있습니다.
- ❖ 알러지 원인은 대체식을 제공하고 있습니다. 알러지 증상이 있는 원인은 원으로 알려주시기 바랍니다.

10월 식단 영영아반

첫째주				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				닭고기죽	소고기죽	 개천절
점심 				흰살생선죽 같은배	표고버섯죽 아기치즈	
오후간식				감자죽	컬리플라워죽	
둘째주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	대체휴일	닭고기죽	단호박죽	누룽지죽	 한글날	소고기죽
점심 		소고기미역죽 같은사과	소고기당근죽 아기요거트	동태살죽 같은배		계란노른자죽 으깬바나나
오후간식		으깬고구마	오이죽	브로콜리죽		
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	느타리죽	검은깨죽	잣죽	소고기야채죽	들깨죽	컬리플라워죽
점심 	황태감자죽 으깬바나나	소고기버섯죽 같은사과	야채죽 아기요거트	돈육양배추죽 같은배	밤죽 아기치즈	두부죽 으깬바나나
오후간식	애호박죽	으깬단호박	으깬감자	양송이죽	시금치죽	
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	양배추죽	잣죽	야채죽	밤죽	순두부죽	청경채죽
점심 	소고기미역죽 으깬바나나	감자당근죽 같은사과	새우살애호박죽 아기요거트	닭고기죽 멜론	검은깨죽 아기치즈	닭살죽 으깬바나나
오후간식	다시마무죽	아욱죽	으깬고구마	돈육두부죽	양배추죽	
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	새우살죽	소고기죽	양송이죽	애호박죽	검은깨죽	야채죽
점심 	닭살양배추죽 으깬바나나	검은콩죽 같은사과	단호박죽 아기요거트	아귀살죽 같은배	소고기죽 아기치즈	잣죽 으깬바나나
오후간식	브로콜리죽	으깬감자	양배추죽	밤죽	새송이죽	

원 산 지 표 시	밥 / 죽 / 누룽지			소고기		닭고기	돼지고기			콩			
	백미	흑미	찰쌀가루	한우						서리태	두부		
	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산			국내산	국내산		
	수산물												
	동태살	아귀살											
	러시아산	국내산											

- * 위 식단은 원 사정과 식재료의 공급 사정 등으로 변경될 수 있습니다.
- * 소화 기간이 약한 아이들을 위해 한 가지 잡곡을 소량씩 섞은 잡곡밥을 유아반에게 제공되고 있습니다.
- * 본원은 나트륨 저감화를 위하여 국 염도를 3%이하로 맞추고 있습니다.
- * 알러지 원아는 대체식을 제공하고 있습니다. 알러지 증상이 있는 원아는 원으로 알려주시기 바랍니다.