

천사어린이집 10월 식단표
(일반식 1~2세, 감수식단)

첫째주				1(목)		2(금)		3(토)개천절							
오전간식				★키위+치즈② 쌀밥		★사과 잡곡밥									
점심				안매운김치국⑨ 찜닭⑤⑥⑬ 부추두부무침⑤⑥ 각두기⑨ 참깨주먹밥⑤ +매일차③		수제비국⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨ 밤식빵①②⑥+우유②									
오후간식				456/19		439/18									
에너지(kcal) /단백질(g)															
둘째주				5(월)대체휴일		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)한글날		10(토)	
오전간식						★포도		차즈무죽⑤⑥		옥수수스프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬식빵①②⑥				우유②	
				잡곡밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑬ 김자반⑤⑥ 백김치⑨		달걀볶음밥①⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육두부치기⑤⑥⑬ 백김치⑨		쌀밥 콩나물국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨				강된장비빔밥⑤⑥ 사골국⑩ 달걀후라이①⑤ 백김치⑨			
				버섯두유리조프②⑤		★찐감자+우유②		★배+떠먹는요구르트②							
				410/16		446/19		447/19							
오후간식														394/19	
셋째주				12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)깨끗한빈그릇데이		17(토)	
오전간식				★사과+치즈② 쌀밥		흑임자죽		☺★멜론(대체:배) 곤드레밥+양념장⑤⑥ ☺두부전골⑤⑥ ☺대파시불고기⑤⑥⑬ 각두기⑨		표고버섯죽 ☺쌀밥 오징어국⑦ 떡갈비볶음⑤⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨		★방울토마토⑫ 잡곡밥 달걀국① 닭볶음탕⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑨		우유② 해물갈국수⑥⑬ 추가밥 돈육장조림⑤⑥⑬ 백김치⑨	
점심				감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑬ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨		얼갈이국⑤⑥ 훈제오리찜 도토리묵무침⑤⑥ 각두기⑨									
오후간식				스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		어묵탕⑤⑥		☺단호박범벅①⑤+우유②		★바나나+우유②		잼모닝빵①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				436/17		413/17		461/17		440/20		432/19		387/18	
넷째주				19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
오전간식				시리얼⑥+우유② 쌀밥		★키위 잡곡밥		★포도(☺샤인머스켓) 짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ ☺부추양파국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 백김치⑨		검은콩죽⑤ 쌀밥 닭곰탕⑬ 삼치살엿장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨		★배 잡곡밥 청국장찌개⑤ 돈수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 각두기⑨		우유② 오므라이스①⑤⑫ 유부맑은국⑤⑥ 채소크로켓①⑤⑥ 백김치⑨	
점심				열무된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨		쇠고기미역국⑤⑥⑬ 메추리알조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨									
오후간식				삼색채소주먹밥⑤+동글레차		찐빵⑥+우유②		비빔국수⑤⑥		☺★찐고구마+우유②		소보로빵①②④⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				472/19		432/17		424/18		445/22		432/20		417/15	
다섯째주				26(월)		27(화)		28(수)저녁Day		29(목)		30(금)		31(토)	
오전간식				★굴+떠먹는요구르트② 쌀밥		★바나나 잡곡밥		☺★사과 쌀밥		☺참살밤죽 쌀밥		★토마토⑫ 잡곡밥		우유② 파프리카볶음밥⑤ 순두부백당⑤ 미니돈가스①⑤⑥⑩ 백김치⑨	
점심				복어국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨		두부배추국⑤ 고등어살조림⑤⑥⑦ 연근개소스무침①⑤⑥ 각두기⑨		닭살미역국⑤⑥⑬ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ 단호박샐러드② 백김치⑨		모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨		만둣국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 각두기⑨			
오후간식				우동⑤⑥		☺해물쪽파전 ①⑤⑥⑨⑫⑬		케이크①②⑥+우유②		삶은달걀①+우유②		버터롤빵①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				479/21		417/19		432/17		437/22		414/16		407/17	

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳잔

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	국내산은 (한우/육우/젖소)표기				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	외국산	국산(한우)	국산	국산	국산	
수산물				가공품 농축산· 수산물	함박스테이크		훈제오리	떡갈비	탕수육	미트볼	미니돈가스	돈가스
동태	오징어	고등어			돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기
러시아산	국산	국산	국산		산	산	국산	국산	국산	국산	국산	국산

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.

천사어린이집 10월 식단표
(일반식 3~5세, 감수식단)

첫째주				1(목)		2(금)		3(토)개천절	
오전간식				★키위+치즈② 쌀밥 안매운김치국⑨		★사과 잡곡밥 수제비국⑥			
점심				▶ 10월 제철식품 - 사과, 배, 고구마, 밤, 부추, 연근, 고등어 ▶ 영양가득레시피 - 🍄버섯두유리조또 ▶ 깨끗한팍 빈그릇 데이🍱 - 10/16(금) 잔반 없는 날 ▶ ★표시는 자연간식입니다. ▶ 급간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.		▶ 찜닭⑤⑥⑬ ▶ 부추두부무침⑤⑥ ▶ 각두기⑨ ▶ 참깨주먹밥⑤ ▶ +메밀차③		▶ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ ▶ 파프리카볶음⑤ ▶ 배추김치⑨ ▶ 밤식빵①②⑥+우유②	
오후간식				670/27		657/26			
에너지(kcal) /단백질(g)									
둘째주				5(월)대체휴일		6(화)		7(수)	
오전간식				★포도		차조무죽⑤⑥		옥수수수프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬식빵①②⑥	
점심						▶ 잡곡밥 ▶ 동태살국⑤⑥ ▶ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ ▶ 김자반⑤⑥ ▶ 배추김치⑨		▶ 달걀볶음밥①⑤⑥ ▶ 근대된장국⑤⑥ ▶ 돈육두루치기⑤⑥⑩ ▶ 배추김치⑨	
오후간식				🍄버섯두유리조또②⑤		★찐감자+우유②		★배+떠먹는요구르트②	
에너지(kcal) /단백질(g)				635/24		656/27		640/28	
셋째주				12(월)		13(화)		14(수)	
오전간식				★사과+치즈② 쌀밥		흑임자죽 잡곡밥		●★멜론(대체:배) 곤드레밥+양념장⑤⑥ ●두부전골⑤⑥	
점심				▶ 감자국⑤⑥ ▶ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ ▶ 숙주나물⑤⑥ ▶ 배추김치⑨		▶ 얼갈이국⑤⑥ ▶ 훈제오리찜 ▶ 도토리묵무침⑤⑥ ▶ 각두기⑨		▶ 떡갈비볶음⑤⑥⑬ ▶ 오이무침 ▶ 배추김치⑨	
오후간식				스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮		어묵탕⑤⑥		●단호박범벅①⑤+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)				642/24		636/26		673/25	
넷째주				19(월)		20(화)		21(수)	
오전간식				시리얼⑥+우유② 쌀밥		★키위 잡곡밥		★포도(●샤인머스켓) 짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ ●부추양파국⑤⑥	
점심				▶ 열무된장국⑤⑥ ▶ 새우살볶음⑤⑥⑨ ▶ 두부양념조림⑤⑥ ▶ 배추김치⑨		▶ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ ▶ 메추리알조림①⑤⑥ ▶ 콩나물무침⑤ ▶ 배추김치⑨		▶ 탕수육⑤⑥⑩ ▶ 배추김치⑨	
오후간식				삼색채소주먹밥⑤+등글래자		찐빵⑥+우유②		비빔국수⑤⑥	
에너지(kcal) /단백질(g)				677/27		634/25		656/27	
다섯째주				26(월)		27(화)		28(수)저녁Day	
오전간식				★굴+떠먹는요구르트②		★바나나		●★사과	
점심				▶ 쌀밥 ▶ 복어국⑤⑥ ▶ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ ▶ 근대나물⑤⑥ ▶ 배추김치⑨		▶ 잡곡밥 ▶ 두부배추국⑤ ▶ 고등어살조림⑤⑥⑦ ▶ 연근개소스무침①⑤⑥ ▶ 각두기⑨		▶ 쌀밥 ▶ 닭살미역국⑤⑥⑬ ▶ 수제돈가스①⑤⑥⑩⑫ ▶ 단호박샐러드② ▶ 배추김치⑨	
오후간식				우동⑤⑥		●해물쪽파전①⑤⑥⑨⑫⑬		케이크①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)				693/29		636/26		634/25	

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳젓

* 원산지 표시 ※ 공지된 원산지는 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/목우/젓소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩				
국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산(한우)	국산	국산	국산
수산물				가공품 농축산물 수산물	함박스테이크		훈제오리	떡갈비	미트볼		미니돈가스
동태	오징어	고등어			돼지고기	소고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돈가스
러시아산	국산	국산			국산	국산	국산	국산	국산	산	국산

※ 어린이 급식소에서 제공하는 모든 음식은 직접 조리를 권장드리나, 부득이 농·축·수산물 가공품을 제공할 경우 해당 품목에 대한 원산지 표시를 해야 합니다.

※ 식단안내 시 실제 사용하는 식품(제품)의 원산지를 표시하여 제공하고, 사전에 안내한 원산지와 달라질 경우 변경된 원산지를 학부모에게 안내해 주세요.