

지족어린이집 10월 식단표

(일반식 1~2세)

첫째주				1(목)	2(금)	
오전간식				★키위+치즈②	★사과	
				쌀밥	잡곡밥	
				안매운김치국⑨	수제비국⑥	
점심				찜닭 ⑤⑥⑮	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮	
				부추두부무침 ⑤⑥	파프리카볶음 ⑤	
				깍두기⑨	백김치⑨	
오후간식				참깨주먹밥⑤+매밀차③	밤식빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)				456/19	439/18	
둘째주				8(목)	9(금)한글날	
오전간식				★포도	차조무죽 ⑤⑥	
				옥수수스프 ②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬식빵①②⑥		
점심				잡곡밥	달걀볶음밥 ①⑤⑥	
				동태살국 ⑤⑥	근대된장국 ⑤⑥	
				쇠고기잡채 ⑤⑥⑮	돈육두루치기 ⑤⑥⑩	
				김자반 ⑤⑥	백김치⑨	
				백김치⑨	잔멸치볶음 ⑤⑥	
오후간식				버섯두유리조또②⑤	★찐감자+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)				410/16	446/19	
					★배+떠먹는요구르트②	
				447/19		
셋째주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금) 개강반짝 핑크로 데이
오전간식		★사과+치즈②	흑임자죽	🍌★멜론	표고버섯죽	★방울토마토⑫
		쌀밥	잡곡밥	곤드레밥+양념장 ⑤⑥	🍌쌀밥	잡곡밥
		감자국 ⑤⑥	얼갈이국 ⑤⑥	🍌두부전골 ⑤⑥	오징엇국⑰	달걀국①
		돈육채소볶음 ⑤⑥⑩	훈제오리찜	🍌대파쇠불고기 ⑤⑥⑮	떡갈비볶음 ⑤⑩⑮	닭볶음탕 ⑤⑥⑮
		숙주나물 ⑤⑥	도토리묵무침 ⑤⑥	깍두기⑨	오이나물 ⑤⑥	브로콜리무침
		백김치⑨	깍두기⑨		백김치⑨	백김치⑨
오후간식		스파게티 ②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	어묵탕 ⑤⑥	🍌단호박범벅①⑤+우유②	★바나나+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		436/17	413/17	461/17	440/20	432/19
넷째주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식		시리얼⑥+우유②	★키위	★포도(🍌샤인머스켓)	검은콩죽⑤	★배
		쌀밥	잡곡밥	짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑮	쌀밥	잡곡밥
		열무된장국 ⑤⑥	쇠고기미역국 ⑤⑥⑮	🍌부추양파국 ⑤⑥	닭곰탕⑮	청국장찌개⑤
		새우살볶음 ⑤⑥⑨	메추리알조림 ①⑤⑥	탕수육 ⑤⑥⑩	삼치살엿장조림 ⑤⑥	돈수육⑩
		두부양념조림 ⑤⑥	콩나물무침⑤	백김치⑨	가지나물 ⑤⑥	양배추나물 ⑤⑥
		백김치⑨	백김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식		삼색채소주먹밥⑤+동글레차	찐빵⑥+우유②	비빔국수 ⑤⑥	🍌★찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		472/19	432/17	424/18	445/22	432/20
다섯째주		26(월)	27(화)	28(수)저녁Day	29(목)	30(금)
오전간식		★굴+떠먹는요구르트②	★사과	🍌★배	🍌참쌀밤죽	★바나나
		쌀밥	쌀밥	안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩	쌀밥	잡곡밥
		복쌈국 ⑤⑥	들깨미역국 ⑤⑥	미트볼볶음 ①⑤⑥⑩⑮	모듬버섯국 ⑤⑥	만둣국 ⑤⑥⑩
		쇠고기양파볶음 ⑤⑥⑮	제육볶음 ⑤⑥⑩	무나물 ⑤⑥	돼지갈비찜 ⑤⑥⑩	오리주물럭 ⑤⑥
		근대나물 ⑤⑥	잡채 ⑤⑥	백김치⑨	감자채볶음⑤	참나물무침 ⑤⑥
		백김치⑨	배추김치⑨		백김치⑨	깍두기⑨
오후간식		우동 ⑤⑥	케이크①②⑥+우유②	🍌해물쪽파전 ⑤⑥⑨⑰⑰ +매실차	삶은달걀①+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		479/21	445/14	425/18	437/22	433/16

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

밥 / 국 / 누룽지				배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공품 농축산· 수산물	함박스테이크	훈제오리	떡갈비	탕수육	미트볼		
동태	오징어	삼치			돼지고기	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	소고기
러시아산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자

지족어린이집 10월 식단표

(일반식 3~5세)

첫째주				1(목)	2(금)			
오전간식				★키위+치즈②	★사과			
점심				쌀밥	잡곡밥			
				안매운김치국⑨	수제비국⑥			
				찜닭⑤⑥⑮	함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬			
				부추두부무침⑤⑥	파프리카볶음⑤			
				깍두기⑨	배추김치⑨			
오후간식				참깨주먹밥⑤+메밀차③	밤식빵①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				670/27	657/26			
둘째주	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날			
오전간식		★포도	차조무죽⑤⑥	옥수수스프②⑤⑥⑮⑯ +잘게썬식빵①②⑥				
점심		잡곡밥	달걀볶음밥①⑤⑥	쌀밥				
		동태살국⑤⑥	근대된장국⑤⑥	콩나물국⑤⑥				
		쇠고기잡채⑤⑥⑮	돈육두루치기⑤⑥⑩	달걀비⑤⑥⑮				
		김자반⑤⑥	배추김치⑨	잔멸치볶음⑤⑥				
		배추김치⑨		배추김치⑨				
오후간식		 버섯두유리조프②⑤	★찐감자+우유②	★배+떠먹는요구르트②				
에너지(kcal) /단백질(g)				635/24	656/27	640/28		
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)깨끗한쌀원고로데이			
오전간식	★사과+치즈②	흑임자죽	☺★멜론	표고버섯죽	★방울토마토⑫			
점심	쌀밥	잡곡밥	곤드레밥+양념장⑤⑥	☺쌀밥	잡곡밥			
	감자국⑤⑥	얼갈이국⑤⑥	☺두부전골⑤⑥	오징어국⑦	달걀국①			
	돈육채소볶음⑤⑥⑩	훈제오리찜	☺대파쇠불고기⑤⑥⑮	떡갈비볶음⑤⑩⑮	닭볶음탕⑤⑥⑮			
	숙주나물⑤⑥	도토리묵무침⑤⑥	깍두기⑨	오이무침	브로콜리무침			
	배추김치⑨	깍두기⑨		배추김치⑨	배추김치⑨			
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫⑮⑯⑰	어묵탕⑤⑥	☺단호박범벅①⑤+우유②	★바나나+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				642/24	636/26	673/25	634/28	634/27
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)			
오전간식	시리얼⑥+우유②	★키위	★포도(☺샤인머스켓)	검은콩죽⑤	★배			
점심	쌀밥	잡곡밥	짜장밥②⑤⑥⑩⑮⑯	쌀밥	잡곡밥			
	열무된장국⑤⑥	쇠고기미역국⑤⑥⑮	☺부추양파국⑤⑥	닭곰탕⑮	청국장찌개⑤			
	새우살볶음⑤⑥⑨	메추리알조림①⑤⑥	탕수육⑤⑥⑩	삼치살엿장조림⑤⑥	돈수육⑩			
	두부양념조림⑤⑥	콩나물무침⑤	배추김치⑨	가지나물⑤⑥	양배추나물⑤⑥			
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨			
오후간식	삼색채소주먹밥⑤+동글레차	찐빵⑥+우유②	비빔국수⑤⑥	☺★찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				677/27	634/25	656/27	667/33	630/29
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)저녁Day	29(목)	30(금)			
오전간식	★꿀+떠먹는요구르트②	★사과	☺★배	☺참쌀밤죽	★바나나			
점심	쌀밥	쌀밥	안매운마파두부덮밥⑤⑥⑩	쌀밥	잡곡밥			
	복쌈국⑤⑥	들깨미역국⑤⑥	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑮	모듬버섯국⑤⑥	만둣국⑤⑥⑩			
	쇠고기양파볶음⑤⑥⑮	제육볶음⑤⑥⑩	무새콤무침⑤⑥	돼지갈비찜⑤⑥⑩	오리주물럭⑤⑥			
	근대나물⑤⑥	잡채⑤⑥	배추김치⑨	감자채볶음⑤	참나물무침⑤⑥			
	배추김치⑨	배추김치⑨		배추김치⑨	깍두기⑨			
오후간식	우동⑤⑥	케이크①②⑥+우유②	☺해물쪽파전⑤⑥⑨⑰⑱ +매실차	삶은달걀①+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)				693/29	654/20	651/28	653/32	631/23

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

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젓소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공품 농축산· 수산물	함박스테이크	훈제오리	떡갈비	탕수육	미트볼		
동태	오징어	삼치			돼지고기	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	소고기
러시아산	국내산	국내산			국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

* 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 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자