

피노키오 어린이집 10월 식단표

(일반식 1~2세)

첫째주		1(목)		2(금)	
오전간식		★키위+치즈② 쌀밥 안매운김치국⑨		★사과 잡곡밥 수제비국⑥	
점심		점심 ⑤⑥⑤ 부추두부무침⑤⑥ 백김치⑨		점심 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨	
오후간식		참깨주먹밥⑤ +매일차③		밤식빵①②⑥+우유②	
에너지(kcal) /단백질(g)		456/19		439/18	
둘째주		5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)
오전간식			★포도	차조무죽⑤⑥	옥수수스프②⑤⑥⑫⑬ +잘게썬식빵①②⑥
점심			잡곡밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 백김치⑨	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨
오후간식			버섯두유리조또②⑤	★찐감자+우유②	★배+떠먹는요구르트②
에너지(kcal) /단백질(g)			410/16	446/19	447/19
셋째주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)
오전간식		★사과+치즈②	흑임자죽	🍌멜론(대체:배)	표고버섯죽
점심		쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 훈제오리찜 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	곤드레밥+양념장⑤⑥ 🍌두부전골⑤⑥ 🍌대파쇠불고기⑤⑥⑫ 백김치⑨	🍌쌀밥 오징어국⑦ 떡갈비볶음⑤⑥⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮	어묵탕⑤⑥	🍌단호박범벅①⑤+우유②	★바나나+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		436/17	413/17	461/17	440/20
넷째주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)
오전간식		시리얼⑥+우유②	★키위	★포도(🍌샤인머스켓)	검은콩죽⑤
점심		쌀밥 열무된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑫ 매추리알조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑫⑬⑭ 🍌부추양파국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 백김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑫ 삼치살엿장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식		삼색채소주먹밥⑤+동글레차	찐빵⑥+우유②	비빔국수⑤⑥	🍌★찐고구마+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		472/19	432/17	424/18	445/22
다섯째주		26(월)	27(화)	28(수)저녁Day	29(목)
오전간식		★굴+떠먹는요구르트②	채소스프②⑤⑥⑫⑬ +잘게썬모닝빵①②⑥	🍌★사과	🍌참쌀밤죽
점심		쌀밥 복어국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑫ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 꼬꼬배춧국⑫ 고등어살조림⑤⑥⑦ 연근채소무침①⑤⑥ 백김치⑨	🍌안매운마파두부덮밥 ⑤⑥⑩ 미트볼볶음①⑤⑥⑫⑬⑭ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ (국 제공 사: 청경채국)	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑫ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
오후간식		우동⑤⑥	★단호박찜+우유②	🍌해물죽파전⑤⑥⑨⑫⑬+매일차	삶은달걀①+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)		479/21	452/21	425/18	437/22
		30(금)			
오전간식		★바나나			
점심		잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		버터롤빵①②⑥+우유②			
에너지(kcal) /단백질(g)		433/16			

* 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) ⑳자

* 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		콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공품 농축산· 수산물		떡갈비		탕수육	미트볼	미니돈가스	
동태	오징어	고등어		돼지고기	소고기	오리고기	돼지고기	소고기	돼지고기	돼지고기	돼지고기
러시아산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

※ 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.