

10월 식 단 표

자운대어린이집
작성자 : 김현지 영양사

일자/요일					1일(목)-국군의 날	2일(금)
첫째주	오전간식					누룽지죽/ 배
	중식					백미밥 돈육감자탕⑤⑩ 들기름두부구이⑤ 오이무침 깍두기⑨
	오후간식					갈비만두②⑤⑩⑩
칼로리(kcal)						601
일자/요일		5일(월)-대체육일	6일(화)	7일(수)-한그릇day	8일(목)	9일(금)-한글날
둘째주	오전간식		단호박죽	바나나/ 마시는요구르트②	닭가슴살부추죽⑮	
	중식		잡곡밥 안매운김치국⑤⑨⑩⑩ 돈육연근볶음⑩ 얼갈이된장나물⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기콩나물밥⑤⑩ 두부장국⑤⑥ 데리야끼닭살조림⑤⑮ 황도토마토절임⑩⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 달걀팥국①⑨ 돼지고기두루치기⑩ 잔멸치볶음 백김치⑨	
	오후간식		딸기카스테라①②⑤⑥/ 유기농우유②	어묵탕⑥	찜감자/ 유기농우유②	
칼로리(kcal)			593	607	597	
일자/요일		12일(월)-급식모니터링	13일(화)-생일day	14일(수)	15일(목)	16일(금)
셋째주	오전간식	양송이스트프②⑤⑥⑩/ 크루통②⑤⑥⑩	쇠고기야채죽⑩ 	샤인머스켓/ 유기농우유②	연두부흑임자죽⑤	대구살당근죽
	중식	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 매실소불고기⑩ 청경채나물 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국 돈육잡채⑩ 숙주나물 백김치⑨	백미밥 들깨순두부국⑤⑥ 삼치무조림 가지나물 깍두기⑨	잡곡밥 청국장국⑤⑨ 오리불고기 진미채볶음⑩ 백김치⑨	백미밥 소고기무국⑩ 메추리알장조림① 김구이 깍두기⑨
	오후간식	로제소스스파게티②⑥	찐고구마/ 메론	새우강정⑥⑨	참치마요주먹밥①⑤⑥	찐단호박/ 유기농우유②
칼로리(kcal)		612	620	597	602	591
일자/요일		19일(월)	20일(화)	21일(수)-한그릇day	22일(목)	23일(금)
넷째주	오전간식	새우살애호박죽⑨	누룽지죽/ 배	찐밤/ 유기농우유②	바나나/ 유기농우유②	게살채소죽⑧
	중식	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 복합스테이크⑩⑫ 양배추나물 백김치⑨	백미밥 황태소살찜국⑤ 치즈달걀찜①② 우영조림 깍두기⑨	달걀카레라이스②⑫⑫⑫⑫ 두부맑은국⑤ 새우튀김⑤⑨*소스①②⑤⑥ 흔들어먹는한라봉퓨레⑤ 백김치⑨	백미밥 버섯된장국⑤⑥ 쇠고기단호박찜⑩ 비름나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 육개장⑩ 돈육간장불고기⑩ 새콤무생채 백김치⑨
	오후간식	고구마맛탕(견과류X)	취나물주먹밥	감자크림 뇨끼②⑤	잔치국수①	쌀프레이크⑤/ 유기농우유②
칼로리(kcal)		608	597	583	601	627
일자/요일		26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)
다섯째주	오전간식	닭살표고버섯죽⑮	샤인머스켓/ 마시는요거트②	삶은달걀①/ 사과	쇠고기미역죽⑩	옥수수스프②⑤⑥⑩/ 크루통②⑤⑥⑩
	중식	백미밥 콩비지국⑤⑥⑨ 돈육장조림⑩ 김자반 깍두기⑨	잡곡밥 사골우거지국⑤⑥⑫ 참치두부조림⑤ 애호박새우젓볶음⑨ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 너비아니구이⑤⑥⑩ 참나물두부무침⑤ 깍두기⑨	잡곡밥 장수제비⑤⑥ 오삼불고기⑩ 갯잎순볶음 백김치⑨	백미밥 동태탕⑤ 간장찜닭⑮ 열무나물 깍두기⑨
	오후간식	토마토스크램블에그①⑫	크림리조또②	단팔상어빵①②⑤⑥/ 유기농우유②	미트소스스파게티 ⑤⑥⑩⑫⑫	찐고구마/ 유기농우유②
칼로리(kcal)		597	584	608	604	611

- 식자재 수급상황 및 행사일정에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다.
- 영아들에게(만 1세 이하)제공되는 모든 음식은 아이들이 먹을 수 있는 크기에 맞게 잘라서 제공됩니다.
- 학부모님께서는 식단표를 확인해 보시고 **자녀가 식품 알레르기로 피해야 할 음식**을 표시하시고 **알레르기 확인서와 함께** 각반 담임 교사에게 제출해 주셔야 반영이 가능합니다.
- 한국인에게 알레르기를 유발 할 수 있는 식품(19종)입니다. 어린이의 상황에 맞게 섭취할 수 있도록 체크 부탁드립니다.
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔

원산지 일괄 표기	쌀(밥,죽,누룽지)	배추김치	콩(두부, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	닭고기/오리고기
	국내산	배추-국내산, 고춧가루-국내산	국내산	한우-국내산	국내산	국내산
	봄동-국내산	얼갈이-국내산	어육가공품		식육가공품	
	수산물		어묵	연육-베트남산	갈비만두	돼지고기-국내산
	오징어	국내산	진미채	오징어-페루산	너비아니	돼지고기-국내산, 닭고기-국내산
	동태	러시아산	참치	다랑어-원양산		