

충남대학교어린이집 10월 식단표

(오전죽간식 3~5세, 감수식단)

첫째주	10월 제철식품 - 사과, 배, 고구마, 밤, 부추, 연근, 고등어			1(목)	2(금)
오전간식	영양가득레시피 - 버섯두유리조또			채소스프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬모닝빵①②⑥	쇠고기죽⑤⑥⑭+★키위
점심	깨끗한밥빈그릇데이🍴 - 10/16(금) 잔반 없는 날 ★표시는 자연간식입니다. 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요. * 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.			쌀밥 안매운김치국⑨ 찜닭⑤⑥⑬ 부추두부무침⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑭ 파파리카볶음⑤ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	①알류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲자			참깨치즈주먹밥②⑤+보리차	카스텔라①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	687/24			687/24	683/24
둘째주	5(월)대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)한글날
오전간식		양배추죽+★배	차조무죽⑤⑥+★단감	브로콜리스프②⑤⑥⑬⑭+ 통밀빵①②⑥	
점심		잡곡밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑭ 연두부찜+양념장⑤⑥ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	달걀볶음밥①⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 배추김치⑨ 푸딩	쌀밥 콩나물국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 갯순나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		★찐감자+우유②	잔치국수⑤⑥+떡먹는요구르트②	버섯두유리조또②⑤ +오렌지주스	
에너지(kcal) /단백질(g)		694/27	701/28	704/30	
셋째주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)깨끗한밥빈그릇데이🍴
오전간식	타락죽②+★사과	흑임자죽+★파인애플	청경채죽+★멜론	옥수수스프②⑤⑥⑬⑭ +핑거스타킹①②⑥	표고버섯죽+★굴
점심	쌀밥 감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 맛살피망조림①⑤⑥⑧ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 얼갈이국⑤⑥ 훈제오리찜 스크램블에그①⑤ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	곤드레밥+양념장⑤⑥ 두부전골⑤⑥ 대파쇠불고기⑤⑥⑬ 과일샐러드 (바나나,방울토마토)②⑫ 깍두기⑨	쌀밥 오징어국⑦ 떡갈비볶음⑤⑩⑬ 돈육장조림⑤⑥⑩ 오이무침 배추김치⑨	잡곡밥 달걀국① 닭볶음탕⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 브로콜리무침 배추김치⑨
오후간식	스파게티②⑤⑥⑩⑫⑬⑭+우유②	어묵탕⑤⑥+우유②	★단호박찜+우유②	군만두⑤⑥⑩+우유②	밤식빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	686/23	693/28	676/24	698/35	708/32
넷째주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	우영죽⑤⑥+★키위	당근죽⑤⑥+★토마토⑫	두부죽⑤+★포도⑬샤인머스켓	시리얼⑥+우유②	참치죽⑤+★바나나
점심	쌀밥 얼무된장국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 매추리알조림①⑤⑥ 해물동그랑땡①⑤⑥⑨⑭ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑬⑭ 부추양파국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	쌀밥 닭곰탕⑬ 삼치살엿장조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤⑥ 돈수육⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨ 양배추찜 깍두기⑨
오후간식	삼색채소치즈주먹밥②⑤+매실차	비빔국수⑤⑥+우유②	핫도그①②⑥⑩+우유②	★찐고구마+우유②	찐빵⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	686/25	705/28	699/28	662/32	707/33
다섯째주	26(월)	27(화)	28(수)저녁Day	29(목)	30(금)
오전간식	검은콩죽⑤+★단감	브로콜리치즈죽②+★굴	★찐쌀밥죽+★사과	쇠고기스프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬식빵①②⑥	미역죽⑤⑥+★방울토마토⑫
점심	쌀밥 복쌈국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑬ 달걀찜① 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 꼬꼬배추국⑬ 고등어살조림⑤⑥⑦ 연근개소스무침①⑤⑥ 호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	안매운파마두부덮밥⑤⑥⑩ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑬ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트② (국 제공 시 : 청경채국)	쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩⑫ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	미나리과과+우유②	우동⑤⑥+우유②	★해물쪽파전⑤⑥⑨⑭⑮+보리차	삶은달걀①+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)	704/28	705/30	702/28	662/33	707/27

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

밥 / 죽 / 누룽지				배추김치		두부	연두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/족우/젓소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	잡쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산
수산물				가공품 농축산· 수산물	함박스테이크	훈제오리	떡갈비	해물동그랑땡	탕수육	참치통조림	미트볼	돈가스
동태	오징어	고등어		돼지	소	오리고기	돼지	소	오징어	돼지고기	닭	돼지
러시아연방산	국내산	국내산		국산	국산	국내산	국산	국산	외국산	국내산	원양산	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.