

건강한 KAERI 아토피어린이집 10월 식단					
1주	월	화	수	목	금
오전간식	* 식사는 만1~2세 900Kcal, 단백질 20g 기준으로 제공됩니다. 만3~5세 1,400Kcal, 단백질 25g 기준으로 제공됩니다. * 과일과 야채는 간식 또는 후식상 주 3회 이상 제공되며 음료는 매뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다. * 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다. * 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야 하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다. * 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드 입니다. * 김치 제공 시 나비반과 꿀벌반은 백김치로 제공됩니다. * 수산물의 경우, 방사능 불검출된 수산물을 제공합니다.			1일 만둣국	2일 소고기청경채죽
점심				찰보리밥 소고기양배추국 가지미구이 숙갓나물 배추김치	강황참쌀밥 건새우묵국 달야채볶음 쿠스쿠스샐러드 깍두기
오후간식				채소비빔국수 옥수수차	엔젤썬 우유
저녁				귀리밥 순두부백탕 돈육곤약장조림 애호박나물 배추김치	돈육숙주덮밥 미역된장국 새우브로콜리볶음 배추김치 바나나
2주	5일	6일	7일	8일	9일
오전간식	대체공휴일	감자치즈죽	새우채소죽	브로콜리치즈스프 조각쌀식빵	한글날
점심	 개천절 개천절은 가을의 시작을 알리는 전통 축제입니다.	차조밥 아욱국 소고기양배추볶음 도라지배무침 배추김치	소고기콩나물밥 황태두부국 연근샐러드 배추김치 배	강황참쌀밥 팽이버섯호박된장국 임연수구이 상추무침 깍두기	 아름다운 한글 한글은 우리 민족의 자랑스러운 문화유산입니다.
오후간식		단호박찜 우유	불고기버거 우유	모듬과일 우유	
저녁		기장밥 닭곰탕 깨간장연두부 우영조림 배추김치	귀리밥 청국장찌개 채소계란찜 청경채굴소스볶음 배추김치	흑미밥 유부다시마국 닭카레볶음 숙나물 배추김치	
3주	12일	13일	14일	15일	16일
오전간식	현살생선채소죽	사과/스트링치즈 우유	새우누룻지죽	찐고구마 두유	단호박죽
점심	기장밥 들깨우채국 돈육살청경채조림 콩나물무침 배추김치	찰보리밥 느타리된장국 안동찜닭 유자우생채 얼무김치	고기등뼈잔치국수 참쌀밥 잔멸치볶음 깍두기 단감	차조밥 소고기미역국 코다리우조림 사과마카로니샐러드 배추김치	토마토참쌀밥 순살감자탕 두부강장 미역줄기볶음 배추김치
오후간식	약밥 우유	버섯크림소스루실판	우영갯잎수떡밥 보리차	새우배추채전 오미자차	단팥빵 우유
저녁	차조밥 두부된장국 오리불고기 무쌈채파프리카무침 배추김치	차수수밥 콩비지찌개 삼치구이 김자반 배추김치	흑미밥 육개장 두부조림 참나물무침 배추김치	귀리밥 얼갈이된장국 돈사태김치찜 숙갓나물 배추김치	소고기잡채덮밥 무채된장국 연근조림 배추김치 배
4주	19일	20일	21일	22일	23일
오전간식	바나나 플레인요거트	양송이누룻지스프	닭죽죽	소고기두부죽	애호박수제비 사과
점심	기장밥 두부호박새우젓국 돈육불고기 상추갯잎무침 배추김치	차수수밥 건새우아욱국 순살닭갈비 청포묵김무침 배추김치	뿌리채소영양밥 차돌된장찌개 야채계란찜 배추김치 감골	차조밥 유부김치국 가지미구이 치커리배무침 깍두기	강황참쌀밥 팽이버섯된장국 수제치킨안심가스 양상추비타민샐러드 깍두기
오후간식	치즈샌드위치 우유	어묵쌈갯우동	만두탕수 매실차	수수부꾸미 우유	올리브치아바타 우유
저녁	찰보리밥 소고기샤브샤브국 임연수구이 취나물볶음 배추김치	흑미밥 돈육김치찌개 새우계란볶음 우영조림 배추김치	귀리밥 오징어묵국 돈육단호박조림 감자채볶음 배추김치	기장밥 근대국 자장달볶음 양배추라페 배추김치	참치비빔밥 계란두부국 도토리묵무침 김구이 배추김치
5주	26일	27일	28일	29일	30일
오전간식	소고기채소죽	배 우유미숫가루	새우순두부탕	닭고기미역죽	토마토크림리조뜨
점심	차수수밥 애호박된장국 오리고기갯잎볶음 무쌈채부추무침 배추김치	흑미밥 감자양파국 돈육주꾸미볶음 숙나물 배추김치	돈육단호박카레라이스 두부얼갈이된장국 리코타치즈샐러드 깍두기 파인애플	기장밥 김치콩나물국 삼치구이 연근조림 얼무김치	단호박참쌀밥 소고기버섯국 다진고기두부조림 김자반 깍두기
오후간식	약밥 우유	계란칼국수	알감자버터구이 두유	모듬과일 우유	밤식빵 우유
저녁	찰보리밥 콩가루배추국 소고기표고버섯볶음 시금치나물 배추김치	귀리밥 닭곰탕 동태살무조림 김부각 배추김치	차조밥 다시마묵국 달야채볶음 숙갓나물 배추김치	차수수밥 황태두부국 돈육개소스무침 새송이버섯조림 배추김치	돈육채소볶음밥 얼갈이된장국 미역줄기볶음 배추김치 단감
* 원산지표시 *					
쌀(국내산) / 배추(국내산) / 고춧가루(국내산) / 소고기(국내산) / 돼지고기(국내산) / 닭고기(국내산) / 오리고기(국내산) 식육가공품(현관계시판 및 홈페이지 참조) / 고등어,가자미,삼치,동태,임연수,아귀,새우,오징어(현관계시판 및 홈페이지 참조)					



건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표



1주			월	화	수	목	금
						10월 1일	10월 2일
오전간식						만둣국	소고기청경채죽
점심						찰보리밥	강황참쌀밥
						소고기양배추국	건새우뭇국
						가자미구이	닭야채볶음
						썩갓나물	쿠스쿠스샐러드
						배추김치	깍두기
오후간식						채소비빔국수	엔젤쉬폰
						옥수수차	우유
저녁						귀리밥	돈육숙주덮밥
						순두부백탕	미역된장국
						돈육곤약장조림	새우브로콜리볶음
						애호박나물	배추김치
						배추김치	바나나
원 산 지	쌀	밥				국내산	국내산
		죽				국내산	국내산
		누룽지				국내산	국내산
	김치	배추/열무/무				국내산	국내산
		고춧가루				국내산	국내산
	육류	쇠고기				국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기				국내산	국내산
		닭고기				국내산	국내산
		오리고기				국내산	국내산
		식육가공품				만두(돈육)-국내산	
	콩	두부류				국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치					
		가자미				미국산	
		갈치					
		임연수					
		명태/동태					
		오징어					
		새우					베트남산
		아귀					
		주꾸미					
		수산물가공품					건새우-국내산
	영양량					913/37	694/23

◆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◆

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◆ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◆

◆ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◆

◆ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◆

◆ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◆

◆ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬야생산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑲잣



건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표



2주			월	화	수	목	금
			10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식				감자치즈죽	새우채소죽	브로콜리치즈스프	
			대체공휴일			조각쌀식빵	한글날
점심				차조밥	소고기콩나물밥	강황참쌀밥	
				아욱국	황태두부국	팽이버섯호박된장국	
				소고기양배추볶음	연근샐러드	임연수구이	
				도라지배무침	배추김치	상추무침	
				배추김치	배	깍두기	
오후간식				단호박찜	불고기버거	모듬과일	
				우유	우유	우유	
저녁				기장밥	귀리밥	흑미밥	
				닭곰탕	청국장찌개	유부다시마국	
				깨간장연두부	채소계란찜	닭카레볶음	
				우영조림	청경채굴소스볶음	숙주나물	
				배추김치	배추김치	배추김치	
원산지	쌀	밥		국내산	국내산	국내산	
		죽		국내산	국내산	국내산	
		누룽지		국내산	국내산	국내산	
	김치	배추/열무/무		국내산	국내산	국내산	
		고춧가루		국내산	국내산	국내산	
	육류	쇠고기		국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	
		돼지고기		국내산	국내산	국내산	
		닭고기		국내산	국내산	국내산	
		오리고기		국내산	국내산	국내산	
		식육가공품					
	콩	두부류		국내산	국내산	국내산	
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치					
		가자미					
		갈치					
		명태/동태					
		오징어					
		꽃게					
		새우			베트남산		
		임연수				미국산	
		주꾸미		국내산			
		수산물가공품			황태-러시아산		
	영양량			811/34	703/30	679/26	

◆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◆

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◆ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◆

◆ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◆

◆ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◆

◆ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◆

◆ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳젓

건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표

3주			월	화	수	목	금
			10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식			현살생선채소죽	사과/스트링치즈	새우누룻지죽	찐고구마	단호박죽
				우유		두유	
점심			기장밥	찰보리밥	고기등뼈잔치국수	차조밥	토마토잡쌀밥
			들깨무채국	느타리된장국	참쌀밥	소고기미역국	순살감자탕
			돈목살청경채조림	안동찜닭	잔멸치볶음	코다리무조림	두부강정
			콩나물무침	유자무생채	깍두기	사과마카로니샐러드	미역줄기볶음
			배추김치	열무김치	단감	배추김치	배추김치
오후간식			약밥	버섯크림소스푸실리	우영깻잎주먹밥	새우배추채전	단팥빵
			우유		보리차	오미자차	우유
저녁			차조밥	차수수밥	흑미밥	귀리밥	소고기잡채덮밥
			두부된장국	콩비지찌개	육개장	얼갈이된장국	무채된장국
			오리불고기	삼치구이	두부조림	돈사태김치찜	연근조림
			무쌈채파프리카무침	김자반	참나물무침	숙갓나물	배추김치
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

원산지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룻지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/열무/무	국내산	국내산	무-국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품		베이컨(돈육)-국내산			
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치		국내산			
		가자미					
		임연수					
		명태/동태	러시아산			러시아산	
		오징어					
		낙지					
		새우			베트남산	베트남산	
		아귀					
		전복					
		수산가공품			멸치-국내산		
	기타		723/51	708/25	730/26	769/41	686/29

◆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◆

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◆ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◆

◆ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◆

◆ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◆

◆ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◆

◆ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣



건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표



4주			월	화	수	목	금
			10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식			바나나	양송이누룽지스프	닭녹두죽	소고기두부죽	애호박수제비
			플레인요거트				사과
점심			기장밥	차수수밥	뿌리채소영양밥	차조밥	강황참쌀밥
			두부호박새우젓국	건새우아육국	차돌된장찌개	유부김치국	팽이버섯된장국
			돈육불고기	순살닭갈비	야채계란찜	가자미구이	수제치킨안심가스
			상추깻잎무침	청포묵김무침	배추김치	치커리배무침	양상추비타민샐러드
			배추김치	배추김치	감귤	깍두기	깍두기
오후간식			치즈샌드위치	어묵숙갓우동	만두탕수	수수부꾸미	올리브치아바타
			우유		매실차	우유	우유
저녁			찰보리밥	흑미밥	귀리밥	기장밥	참치비빔밥
			소고기샤브샤브국	돈육김치찌개	오징어묵국	근대국	계란두부국
			임연수구이	새우계란볶음	돈육단호박조림	자장닭볶음	도토리묵무침
			취나물볶음	우영조림	감자채볶음	양배추라페	김구이
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
원 산 지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/얼무/무	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품			만두(돈육)-국내산		
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치					
		가자미				미국산	
		임연수	미국산				
		명태/동태					
		오징어			국내산		
		낙지					
		새우		베트남산			
		아귀					
		주꾸미					
		수산물가공품	새우젓-국내산	건새우-국내산 어묵(연육)-베트남산			참치(가다랑어)-원양산
	기타		740/39	700/24	732/26	790/26	812/36

◆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◆

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◆ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◆

◆ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◆

◆ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◆

◆ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 품앗이마을입니다 ◆

◆ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토
⑬아황산염, ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴,전복,홍합), ⑳잣



건강한 KAERI 아톰어린이집 주간식단표



5주			월	화	수	목	금
			10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식			소고기채소죽	배	새우순두부탕	닭고기미역죽	토마토크림리조또
				우유미숫가루			
점심			차수수밥	흑미밥	돈육단호박카레라이스	기장밥	단호박찰쌀밥
			애호박된장국	감자양파국	두부얼갈이된장국	김치콩나물국	소고기버섯국
			오리고기깻잎볶음	돈육주꾸미볶음	리코타치즈샐러드	삼치구이	다진고기두부조림
			무쌈채부추무침	숙주나물	깍두기	연근조림	김자반
			배추김치	배추김치	파인애플	열무김치	깍두기
오후간식			약밥	계란칼국수	알감자버터구이	모듬과일	밤식빵
			우유		두유	우유	우유
저녁			찰보리밥	귀리밥	차조밥	차수수밥	돈육채소볶음밥
			콩가루배춧국	닭곰탕	다시마뽕국	황태두부국	얼갈이된장국
			소고기표고버섯볶음	동태살무조림	닭야채볶음	돈육깨소스무침	미역줄기볶음
			시금치나물	김부각	숙갓나물	새송이버섯조림	배추김치
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	단감
원 산 지	쌀	밥	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	김치	배추/열무/무	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	육류	쇠고기	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우	국내산/한우
		돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		식육가공품					
	콩	두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		콩국수					
		콩비지					
	수산물	고등어					
		삼치				국내산	
		임연수					
		갈치					
		명태/동태		러시아산			
		오징어					
		꽃게					
		새우			베트남산		
		주꾸미		국내산			
		낙지					
		수산가공품	황태-러시아산			황태-러시아산	
	기타		689/25	709/38	680/33	689/28	931/31

◆ 영유아의 신체 성장을 위해 필요한 칼로리와 균형잡힌 영양소 공급을 고려하여 식단을 작성하였습니다 ◆

연령	에너지(kcal)	단백질(g)
1 ~ 2세	900kcal	20g
3 ~ 5세	1,400kcal	25g

◆ 과일과 채소는 간식 또는 후식으로 주 3회이상 제공되며 음료는 메뉴와 어울리는 음료로 제공됩니다 ◆

◆ 계획된 급식메뉴가 계절적 요인이나 식재료 공급 상태에 의해 부득이 대체메뉴로 변경되는 경우 양해 부탁드립니다 ◆

◆ 알레르기나 아토피 등 건강상의 이유로 특정음식섭취를 제한해야하는 원아는 교사에게 전달 부탁드립니다 ◆

◆ 급간식 식재료 주발주처는 풀무원 푸드머스와 맘스푸드입니다 ◆

◆ 알레르기유발식품(19종) : ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토