

나무숲어린이집 10월 식단표 (일반식 1~2세)

첫째주		1(목)		2(금)	
오전간식		★키위+치즈② 쌀밥 안매운김치국⑨ 찜닭⑤⑥⑫ 부추두부무침⑤⑥ 깍두기⑨ 참깨주먹밥⑤ +매일차③		★사과 잡곡밥 수제비국⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑮ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨ 밤식빵①②⑥+우유②	
점심		▶ 10월 제철식품 - 사과, 배, 고구마, 밤, 부추, 연근, 고등어 ▶ 영양가득레시피 - 버섯두유리조또 ▶ 깨끗반짝빈그릇데이 - 10/16(금) 잔반 없는 날 ▶ ★표시는 자연간식 입니다. ▶ 급·간식 제공 시 영유아의 특성을 고려해 크기, 맛, 조리형태 등에 유의해 주세요.			
오후간식		에너지(kcal) /단백질(g) 456/19		439/18	
둘째주		5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)
오전간식			★포도	검은콩죽⑤	차조무죽⑤⑥
점심			잡곡밥 동태살국⑤⑥ 쇠고기잡채⑤⑥⑩ 김자반⑤⑥ 백김치⑨ 버섯두유리조또②③	쌀밥 닭곰탕⑮ 삼치살엿장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨ ★찐고구마+우유②	 달걀볶음밥①⑤⑥ 근대된장국⑤⑥ 돈육두루치기⑤⑥⑩ 백김치⑨ ★찐감자+우유②
오후간식		에너지(kcal) /단백질(g) 410/16	410/16	445/22	446/19
셋째주		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)
오전간식		★사과+치즈② 쌀밥	흑임자죽 잡곡밥	★멜론(대체:배) 곤드레밥+양념장⑤⑥ ★두부전골⑤⑥ ★대파쇠불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨	표고버섯죽 ★쌀밥 오징어국⑦ 떡갈비볶음⑤⑩⑫ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨ ★바나나+우유②
점심		감자국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 백김치⑨	얼갈이국⑤⑥ 훈제오리찜 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	대파쇠불고기⑤⑥⑩ 깍두기⑨	달걀국① 달걀볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식		에너지(kcal) /단백질(g) 436/17	413/17	461/17	440/20
넷째주		19(월)	20(화)	21(수)	22(목)
오전간식		시리얼⑥+우유② 쌀밥	★키위 잡곡밥	★포도(★샤인머스켓) 짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑮ ★부추양파국⑤⑥ ★탕수육⑤⑥⑩ 백김치⑨	★사과 쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 쇠불고기⑤⑥⑩ 감자당근채볶음⑤ 백김치⑨ ★케이크①②⑥+우유②
점심		열무된장국⑤⑥ 새우살볶음⑤⑥⑨ 두부양념조림⑤⑥ 백김치⑨	쇠고기미역국⑤⑥⑩ 매추리알조림①⑤⑥ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	부추양파국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 백김치⑨	청국장찌개⑤ 돈수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		에너지(kcal) /단백질(g) 472/19	432/17	424/18	431/16
다섯째주		26(월)	27(화)	28(수) 지염Day	29(목)
오전간식		★굴+떠먹는요구르트② 쌀밥	채소스프②⑤⑥⑩⑫ +잘게썬모닝빵①②⑥	★사과 안매운파두부덮밥⑤⑥⑩ 미트볼볶음①⑤⑥⑩⑫ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ (국제공사청경채국) ★해물쪽파전⑤⑥⑨⑫⑮+매일차	★참쌀밤죽 쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨ ★삶은달걀①+우유②
점심		복어국⑤⑥ 쇠고기양파볶음⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 백김치⑨	고교배춧국⑮ 고등어살조림⑤⑥⑦ 연근깨소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨	미트볼볶음①⑤⑥⑩⑫ 무나물⑤⑥ 백김치⑨ (국제공사청경채국) ★해물쪽파전⑤⑥⑨⑫⑮+매일차	모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨
오후간식		에너지(kcal) /단백질(g) 479/21	452/21	425/18	437/22
		30(금)			
오전간식		★바나나 잡곡밥			
점심		만둣국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식		에너지(kcal) /단백질(g) 433/16			

* 식품알레르기 유발물질 표시 ※아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

①알류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젖

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

밥 / 국 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/목우/젖소) 표기	돼지고기	닭고기	오리고기
백미	참쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩				
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우) 불고기(호주산)	국내산	국내산	국내산
수산물				함박스테이크		훈제오리	떡갈비	탕수육	미트볼	미니돈가스	
동태	오징어	고등어	가공품 농축산· 수산물	돼지고기	닭고기	오리고기	돼지고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기
원양산	원양산	원양산 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.