

사랑애어린이집 10월 식단표

(일반식 1~2세)

첫째주				1(목)	2(금)
오전간식				★키위+치즈②	★사과
점심				쌀밥 안매운김치국⑨ 찜닭⑤⑥⑬ 부추두부무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 수제비국⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카볶음⑤ 백김치⑨
오후간식				참깨주먹밥⑤ +매일차③	밤식빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)				456/19	439/18
둘째주				8(목)	9(금) 한글날
오전간식				옥수수스프②⑤⑥⑬⑭ +잘게썬식빵①②⑥	
점심				쌀밥 콩나물국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식				★배+떠먹는요구르트②	
에너지(kcal) /단백질(g)				447/19	
셋째주				15(목)	16(금) 깨끗한빈그릇데이
오전간식				표고버섯죽	★방울토마토⑫
점심				쌀밥 오징어국⑩⑪ 떡갈비볶음⑤⑩⑬ 오이나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 달걀국① 닭볶음탕⑤⑥⑬ 브로콜리무침 백김치⑨
오후간식				★바나나+우유②	잼모닝빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)				440/20	432/19
넷째주				22(목)	23(금)
오전간식				검은콩죽⑤	★배
점심				쌀밥 닭곰탕⑬ 삼치살엿장조림⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 백김치⑨	잡곡밥 청국장찌개⑤ 돈수육⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				★찐고구마+우유②	소보로빵①②④⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)				445/22	432/20
다섯째주				29(목)	30(금)
오전간식				찹쌀밤죽	★바나나
점심				쌀밥 모듬버섯국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 백김치⑨	잡곡밥 만둣국⑤⑥⑩ 오리주물럭⑤⑥ 참나물무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식				삶은달걀①+우유②	버터롤빵①②⑥+우유②
에너지(kcal) /단백질(g)				437/22	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) ⑲참

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

밥 / 죽 / 누룽지				백김치 / 배추김치		두부	순두부	쇠고기 *국내산은 (한우/육우/젖소)표기	돼지고기	닭고기	오리고기	
백미	찰쌀	현미	흑미	배추	고춧가루	콩	콩					
국산	국산	국산	국산	국내산	국내산	국내산	국내산	국산 (한우)	국내산	국내산	국내산	
수산물			가공품 농축산· 수산물	함박스테이크		훈제오리	떡갈비		탕수육	미트볼		미니돈가스
동태	오징어	고등어		돼지고기	양파	오리고기	돼지고기	닭고기	돼지고기	돼지고기	양파	
러시아산	국내산	노르웨이산		국산	국산	국내산	국산	국산	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.