

	월	화	수	목	금
날짜	식단 구성	생일식단	현장학습 식단	10월 1일	10월 2일
오전간식	 : 울산북구센터 개발 메뉴 수 : 나트륨 저감화의 날 (송늬 제공)  : 고기 없는 날 (두 번째 화요일)  : 푸드브릿지 메뉴 (애호박) ※ 열량/단백질 정보 단위 : Kcal/g (3-5세 100%, 1-2세 60%) ※ 우유 100ml 제공 기준 열량/단백질입니다.	과일(사과)	과일(바나나)	누룽지죽&채소(토마토 ¹²)	공죽 ⁵
점심		참쌀밥 미역국 ^{5⑥} 순살치킨 ^{5⑥⑮} 양배추샐러드 ^{①⑤⑫} 깍두기 ⁹	새우달걀볶음밥 ^{①⑤⑥⑨} 깍두기 ⁹	잡곡밥 배추된장국 ^{5⑥} 닭갈비 ^{5⑥⑮} 오이깨무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	백미밥 호박양파국 ^{5⑥} 돈수육 ^{5⑥⑮} 무나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식		빵(케이크 ^{①②⑥}) &우유 ²	시리얼 ⁵ &우유 ²	빵(카스테라 ^{①②⑤⑥}) &우유 ²	과일(사과)&치즈 ²
열량/단백질		710/24	542/18	693/27	573/31
날짜	10월 5일	10월 6일	10월 7일	10월 8일	10월 9일
오전간식	 개천절 대체공휴일	쇠고기죽 ^⑮	타락죽 ²	옥수수수프 ^{2⑥} &채소(파프리카)	 한글날
점심		잡곡밥 버섯전골 ^{5⑥} 치즈달걀말이 ^{①②⑤} 콩나물무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	돈육채소볶음밥 ^{5⑥⑮} 송늬 고구마조림 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	잡곡밥 미역국 ^{5⑥} 마파두부 ^{5⑥} 잔멸치볶음 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	
오후간식		과일(배) &호상요구르트 ²	치킨너겟 ^{①②⑤⑥⑮}	잼샌드위치 ^{①②⑤⑥}	
열량/단백질		612/27	748/24	647/23	
날짜	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일
오전간식	녹두죽	단호박죽	게살죽 ^{①⑤⑥⑧}	얼갈이된장죽 ^{5⑥} &채소(오이)	현미참쌀죽
점심	백미밥 된장찌개 ^{5⑥} 돈육파채볶음 ^{5⑥⑮} 연근조림 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	잡곡밥 어묵국 ^{5⑥} 두부조림 ^{5⑥} 부추전 ^{①⑤⑥} 깍두기 ⁹	짜장밥 ^{2⑤⑥⑮⑮} 송늬 만두탕수 ^{5⑥⑮} 깍두기 ⁹	잡곡밥 무채국 ^{5⑥} 닭볶음탕 ^{5⑥⑮} 파프리카샐러드 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	백미밥  쇠고기가자국 ^{5⑥⑮} 달걀스크램블 ^{①⑤} 브로콜리나물 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식	삶은달걀 ^① &식혜	과일(바나나) &호상요구르트 ²	 애호박국수 ^{5⑥}	빵(꿀호떡 ^{①②⑤⑥}) &우유 ²	찐고구마&우유 ²
열량/단백질	648/29	640/24	724/19	691/26	757/27
날짜	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일
오전간식	양배추죽 ^{5⑥}	닭죽 ^⑮	채소죽 ^{5⑥}	양송이수프 ^{2⑥} &채소(방울토마토 ¹²)	잔멸치죽 ^{5⑥}
점심	백미밥 들깨버섯탕 ^{5⑥} 떡갈비구이 ^{5⑥⑮⑮} 도토리묵무침 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	잡곡밥 두부미역국 ^{5⑥} 고등어조림 ^{5⑥⑦}  애호박나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	오므라이스 ^{①⑤⑮⑮} 송늬 푸시리파스타 ^{2⑤⑥⑮⑮⑮} 깍두기 ⁹	잡곡밥 맑은조개살국 ^{5⑥⑮} 돈육장조림 ^{5⑥⑮} 숙주나물 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	백미밥 배추닭국 ^{5⑥⑮} 두부구이&양념장 ^{5⑥} 감자조림 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식	치즈스틱 ^{①②⑤⑥}	과일(배) &호상요구르트 ²	밥새우죽먹밥 ^{5⑥⑨}	시리얼 ⁵ &우유 ²	과일(사과)&치즈 ²
열량/단백질	730/33	570/26	704/21	650/31	618/30
날짜	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일
오전간식	연두부죽 ^{5⑥}	브로콜리치즈죽 ²	흑임자죽	애호박죽 ^{5⑥} &채소(당근)	황태죽
점심	백미밥 쇠고기무국 ^{5⑥⑮} 삼색달걀찜 ^① 김자반 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	잡곡밥 콩나물국 ^{5⑥} 훈제오리볶음 ^{5⑥} 오이무침^{5⑥} 깍두기 ⁹	뿌리채소영양밥&양념장 ^{5⑥} 송늬 돈육불고기 ^{5⑥⑮} 깍두기 ⁹	잡곡밥 달걀국 ^{①⑤⑥} 두부까스 ^{①⑤⑥⑮⑮} 양상추샐러드 ^{5⑥} 깍두기 ⁹	백미밥 얼갈이된장국 ^{5⑥} 잡채 ^{5⑥} 불어묵볶음 ^{5⑥} 배추김치 ⁹
오후간식	유부초밥 ^{5⑥}	과일(바나나) &호상요구르트 ²	크림스파게티 ^{2⑥}	빵(도너츠 ^{①②⑤⑥}) &우유 ²	찐감자&우유 ²
열량/단백질	756/26	565/26	716/22	816/26	702/26
참고 사항	※ 과일류 및 유제품류 - 동일식품군[과일(사과)↔과일(바나나), 유제품(호상요구르트)↔유제품(우유)] 내에서 변경 가능 ☑ 식단표 제공 전 : 과일류 및 유제품류 변경하여 사전 계획 ☑ 식단표 제공 후 : 변경사항 일지 기록 및 안내(변경사유 포함)				

식품 알레르기 유발식품		원산지 표시(농·축·수산물)				원산지 표시(가공식품)		
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·전복·홍합 포함) ⑲잣 ※ ⑬아황산류는 표백제·보존료·산화방지제 목적으로 사용되는 식품 첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함 ※ 간장, 간장을 원료로 가공한 양념류를 사용하는 경우 ⑤대두, ⑥밀이 포함 ※ 가공품류는 사용 전 원재료명 및 표시사항을 확인하여 알레르기 유발식품 포함여부를 확인 후 제공	쌀	밥	국내산	쇠고기	국내산	치킨너겟	닭고기	국내산
		죽	국내산	돼지고기	국내산	떡갈비	돼지고기	국내산
		누룽지	국내산	닭고기	국내산	훈제오리	오리고기	국내산
		두부류	국내산	동태	수입산			
콩	콩	콩비지		고등어	국내산			
		콩국수						
		배추	국내산					
김치	김치	고춧가루	국내산					