



10월 식단표



날짜				1	2
오전간식				배따기체험 옥수수스프/크루통/골드키위	누룽지/파프리카김치/바나나
점심				혼합잡곡밥 소고기미역국 떡갈비아채조림 감자샐러드 배추김치	토마토참쌀밥 백짬뽕국 닭봉오른구이 오이배무침 파프리카김치
오후간식				로제떡볶이/하트단무지	찐만두/우유
날짜	5	6	7	8	9
오전간식	대체공휴일			유아반현장학습(3-5세)	한글날
점심	휴원	유기농쌀씨리얼/우유/멜론 클로렐라참쌀밥 꽃게된장찌개 안심까스*소스 새우살브로콜리무침 깍두기	소고기야채죽/배 오리훈제볶음밥 국없는날-누룽지 연어데리야끼구이*콘소스 치커리사과무침 파프리카김치	웅심이만둣국/토마토 찰현미밥 육개장 프리타타 진미채조림 배추김치	휴원
오후간식		멸치밥버거/옥수수차	쌀국수/유자채단무지	찐고구마/두유	
날짜	12	13	14	15	16
오전간식	흑임자죽/그린키위	어묵국밥/굴	자채위생점검 전복죽/사과	지진대피훈련 딸기잼오닝빵/우유	떡국/배
점심	혼합잡곡밥 바지락살면장국 돈육숙주볶음 콩나물무침 파프리카김치	나물비빔밥 국없는날-누룽지 고등어카레구이 굴소스가지볶음 배추김치	찰보리밥 닭곰탕 오징어야채볶음 맛살오이냉채 깍두기	차조밥 순두부찌개 소불고기야채볶음 탕평채무침 배추김치	강황참쌀밥 사골우거지국 닭살소금구이 단호박샐러드 깍두기
오후간식	늪은호박전/마시는요거트	감자버터구이/식혜	야채우동볶음/하트단무지	유부초밥/토마토주스	깻잎핫바/두유
날짜	19	20	21	22	23
오전간식	시락국밥/슬라이스치즈	아동극관람/학부모금식모임 낙지죽/바나나	소방대피훈련/학부모금강클래스 미숫가루/우유/파인애플	부모교육(퍼스널컬러)	영양닭죽/사과
점심	혼합잡곡밥 호박달걀국 주꾸미당면볶음 그린샐러드 깍두기	찰현미밥 오징어무국 토마토소스닭갈비 연근흑임자소스무침 배추김치	흑미밥 들깨우재국 부추오리불고기 크랜베리멸치볶음 파프리카김치	불고기필라프 국없는날-누룽지 볼락구이 열무된장무침 깍두기	시금치참쌀밥 참치김치찌개 두부커들릿*소스 콤샐러드 배추김치
오후간식	만두볶이/배게일레몬주스	오일스파게티/야채피클	고기김치주먹밥/보리차	단호박구이/두유	우리밀사과파이/우유
날짜	26	27	28	29	30
오전간식	소고기야채죽/멜론	새우살감자스프/크로와상	콩나물국밥/골드키위	운영위원회 연두부*양념장/굴	잔죽/단감
점심	혼합잡곡밥 돈사태우거지국 가자미구이 가지나물무침 김자반볶음	찰보리밥 미소미역국 돈갈비찜 숙주미나리무침 깍두기	카레라이스 국없는날-누룽지 함박스테이크*소스 치커리사과무침 배추김치	단호박참쌀밥 건새우아욱국 삼겹살구이 모듬쌈*저염쌈장 배추김치	클로렐라참쌀밥 황태채무국 소불고기버섯볶음 요거과일샐러드 배추김치
오후간식	또띠아피자/우유	꼬마김밥/블루베리주스	군고구마/두유	잔치국수	구운달걀/우유

▷ 위 식단은 식품의 수급 등의 사정으로 변경될 수 있습니다.

▷ 국물 다시는 대파, 멸치, 무, 다시마 등으로 내고 있으며 국내산 재료(배추, 무, 고춧가루, 새우젓 등) 만을 사용하여 직접 김치를 담가 먹습니다.

재료별 원산지	소	돼지	닭	오리	쌀			콩	배추김치		
	개별표시 외 국산	개별표시 외 국산	국산	국산	밥	죽	누룽지	두부류	콩비지	배추	고춧가루 소금
	국산										
	수산물										
	참치캔	오징어	고등어	갈치	낙지	주꾸미	지리멸치	진미채(오징어)	꽃게	새우	가쓰오부시(가다랑어)
	원양산	국산	국산	국산	베트남산	베트남산	국산	페루산	국산	베트남산	인도네시아

