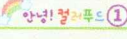


10월 식단표

만1-2세 간식즉식형

♡이치어린이집

일자	1(목)	2(금) 	3(토) 개천절
오전간식	브로콜리죽	굴	
점심	두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	소고기당근복음밥5.6.16 유부맑은국5.6 달걀후라이1.5 백김치9	
오후간식	물만두5.6.10+우유2	핑크스틱빵1.2.6+우유2	
열량/단백질	387/14	395/17	
일자	4(목)	5(금) 한글날	6(토) 개천절
오전간식	달걀양파죽1		
점심	햄파프리카복음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 배추김치9(백김치9) 요구르트2
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2		♡
열량/단백질	429/16		310/11
일자	7(수)	8(목)	9(토) 개천절
오전간식	모듬채소죽	달걀양파죽1	
점심	백미밥 복엇국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 배추김치9	햄파프리카복음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 배추김치9(백김치9) 요구르트2
오후간식	배+우유2	소보로빵1.2.6+우유2	♡
열량/단백질	397/17	429/16	310/11
일자	10(토)	11(일)	12(월)
오전간식	누룽지죽		소고기채소죽16
점심	돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 배추김치9(백김치9) 요구르트2		백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9
오후간식	♡		바나나
열량/단백질	310/11		387/12
일자	13(월)	14(수)	15(목)
오전간식	단호박죽	참깨채소죽	달걀양파죽1
점심	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	소고기부파16(+양념장5.6) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9
오후간식	저염 두부들깨유리조또2.5	샤인머스켓+우유2	크림빵1.2.6+우유2
열량/단백질	417/14	391/15	405/14
일자	16(금)	17(토)	18(일)
오전간식	미역죽	누룽지죽	
점심	수수밥 미소장국5.6 돈까스5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카새콤무침 깍두기9	우동5.6 참치마요주먹밥1.5 (달걀주먹밥1.5) 배추김치9(백김치9) 제철과일	
오후간식	찜감자+우유2	♡	
열량/단백질	394/15	259/8	
일자	19(월)	20(화)	21(수)
오전간식	새우살채소죽9	사과죽	당근죽
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이나물 백김치9
오후간식	단감	갯잎채소전1.5.6	사과+우유2
열량/단백질	399/13	384/13	384/13
일자	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	두부브로콜리죽5	바나나	누룽지죽
점심	새우살채소복음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	백미밥 미역국5.6 돼지갈비찜5.6.10 새송이버섯볶음5 백김치9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 배추김치9(백김치9) 요구르트2
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	케익1.2.5.6+우유2	♡
열량/단백질	437/16	389/13	283/8
일자	25(목)	26(금)	27(토)
오전간식	달걀무죽15	연근채소죽	누룽지죽
점심	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5.6(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9	달걀대파복음밥1.5.6 다시마양파국5.6 배추김치9(백김치9) 제철과일
오후간식	씨리얼5.6+우유2	찐고구마+우유2	♡
열량/단백질	404/14	415/15	272/8

 10월 갈색 고사리 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙주나물
삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

- 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴
(+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴
 - (♣메뉴) : 만 1-2세 대체 메뉴
 - 수산물 대체 메뉴: 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)
- ※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치		콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩비지, 콩국수)			수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가시오부시	
	국내	국내	국내	국내	국내	국내	국내	국내	노루메이	—	—	원양산	원양산	
	*식고기 국산은 한우육류정소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/ 수산물기공품	식육기공품/ 수산물기공품 (소돼지, 닭, 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	한국산			국내산	국내산	—			국내산 돼지고기		국내산 돼지고기		국내산 돼지고기	

일례로

1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.계 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참

* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.

※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 반응을 표기하였습니다.

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.