

10월 식단표

만1-2세 간식일만형

세라어린이집

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로그가	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				미숫가루5+오곡롤5.6	샤인머스켓+떠먹는요구르트2	
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하			두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			찐고구마+우유2	팔빵1.2.6+우유2	
열량/단백질				446/14	404/16	
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		씨리얼5.6+우유2	배	사과+떠먹는요구르트2		누룽지죽
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 북엇국5.6 소고기장조림5.6.16 숙주나물 백김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식		바나나+우유	모듬채소주먹밥5+요구르트2	찐단호박+우유2		♥
열량/단백질		389/14	398/16	384/14		310/11
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	샤인머스켓	양송이스프1.2.5.6.15.16	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 닭살데리야찌조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	소고기무밥16 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9	우동5.6 달걀주먹밥1.5 백김치9 사과
오후간식	크림빵1.2.6+우유2	저염 두부들깨우유리조프2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	팔빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	436/13	441/15	384/16	384/13	391/15	259/8
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	샤인머스켓	씨리얼5.6+우유2	배	바나나+떠먹는요구르트2	오이스틱+치즈2	누룽지죽
점심	백미밥 무쌈국5.6 소불고기5.6.16 브로콜리참깨마요무침1.5 백김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이무침 백김치9	돈육채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추굴무침1.5 깍두기9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 백김치9 요구르트2
오후간식	소보로빵1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6	참치샌드위치1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	크림빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	426/14	407/14	430/17	386/17	384/13	283/8
일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드 ②	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	씨리얼5.6+우유2	샤인머스켓	채소주스+치즈2	샤인머스켓+떠먹는요구르트2	누룽지죽
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 연두부찜5 배추된장나물5.6 깍두기9	달걀다파볶음밥1.5.6 다시마양파국5.6 백김치9 바나나
오후간식	팔빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	크림빵1.2.6+우유2	♥
열량/단백질	417/16	423/14	405/14	434/14	416/16	272/8

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

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 잡알, 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	가쓰오부시
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산		—	러시아산		
	*쇠고기 국산은 한우육용젓소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식용기공품/수산물기공품	식재료명/육류수산물명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)		햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]
	국내산-한우			국내산	국내산	국내산				국내산		국내산		국내산

알레르기 유발물질 1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.

※ 어린이집 수급사정에 의해 식단이 변경될 수 있음을 알려드립니다.