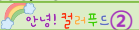
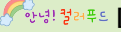
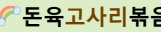
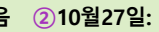


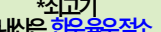
10월 식단표

만3-5세 간식혼합형

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식					브로콜리죽	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	과일 : 사과, 굴, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하		 레시피		두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9	
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두5.6.10+우유2	채소김밥5	
열량/단백질					652/19	621/24	
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		두부청경채죽5	배	달걀양파죽1		누룽지죽	
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 복쌈국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산육우) 숙주나물 배추김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 배추김치 요구르트2	
오후간식		바나나	모듬채소주먹밥5+요구르트2	딸기샌드1.2.6+우유2			
열량/단백질		593/20	613/24	660/24			
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	사과	단호박죽	샤인머스켓	달걀양배추죽1	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지:국내산육우) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9		우동5.6 달걀죽먹밥1.5 배추김치9 배	
오후간식	슈크림빵1.2.6+우유2	[저염] 두부들깨우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	찜감자+우유2		♥	
열량/단백질	670/20	642/21	591/24	636/23		398/12	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)		23(금)	24(토)
오전간식	바나나	사과죽	배	두부브로콜리죽5	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽	
점심	백미밥 무쌈국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산육우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 탕수육1.2.5 (*돼지고기원산지:국내산) 오색잡채5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 배추김치9 요구르트2	
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	케이크1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+우유2	영양빵1.2.6+우유2	♥	
열량/단백질	656/21	590/20	661/26	648/26	591/20	435/12	
일자	26(월)	27(화) 	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	사과	양송이스트1.2.5.6.15.16	샤인머스켓	닭살무죽15	오이스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 배추김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16  고사리숙주나물 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6.7 마파두부5.6 연근조림5.6 배추김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	수수밥 미소장국5.6 돈까스5.6.10+소스5.6.12.16 파프리카새콤무침 깍두기9	달걀대파볶음밥1.5.6 다시마양파국5.6 배추김치9 사과	
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찜만두5.6.10+요구르트2	찜고구마+우유2	프렌치토스트1.2.6+우유2	♥	
열량/단백질	642/24	592/20	623/21	669/22	640/24	419/12	

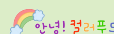
 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음
고사리는식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10월2일:  돈육고사리볶음 ② 10월27일:  고사리숙주나물
삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 빵 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찜고구마 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			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·통태)
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	러시아산
	*쇠고기 국내산은  한우육우 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	해[8일]		돈까스[30일]	
알레르기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8게 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨			※ 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.			돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산	

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

일자	※ 10월 제철 식재료 안내 과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 참치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하 ※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.		※ 레시피 바로가기  레시피		1(목)	2(금) 안녕! 청라푸드①	3(토) 개천절
오전간식					브로콜리죽	오이스틱+떠먹는요구르트2	 개천절
점심					두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참살밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 배추김치9	
오후간식					물만두5.6.10+우유2	채소김밥5	
열량/단백질			424/12	404/16			
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
오전간식		두부청경채죽5	배	달걀양파죽1		누룽지죽	
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 북엇국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산육우) 숙주나물 배추김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9		돈육양파덮밥5.6.10 유부맑은국5.6 배추김치 요구르트2	
오후간식		바나나	모듬채소주먹밥5+요구르트2	딸기샌드1.2.6+우유2		♥	
열량/단백질		385/13	398/16	429/16		310/11	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)	
오전간식	사과	단호박죽	샤인머스켓	달걀양배추죽1	당근스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 배추김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야(조림)5.6.15.18 새송이버섯볶음5 배추김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지:국내산육우) 순두부백탕5.6 김구이 배추김치9		우동5.6 달걀주먹밥1.5 배추김치9 배	
오후간식	슈크림빵1.2.6+우유2	(저원) 두부돼개우유리조또2.5	햇도그1.2.5.6.10.15+우유2	찜감자+우유2		♥	
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	413/15		259/8	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)		23(금)	24(토)
오전간식	바나나	사과죽	배	두부브로콜리죽5	파프리카스틱+치즈2	누룽지죽	
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지:국내산육우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 배추김치9	참살밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 미역장국5.6 탕수육1.2.5 (*돼지고기원산지:국내산) 오색잡채5.6 깍두기9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 배추김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육잡스테이크5.6.10.12.16 사과양배추고추올스롤1.5 깍두기9	굴소스두부덮밥5.6.18 버섯맑은국5.6 배추김치9 요구르트2	
오후간식	카스테라1.2.6+우유2	깻잎채소전1.5.6	케이크1.2.5.6+우유2	쌀과자5.6+우유2	영양빵1.2.6+우유2	♥	
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	384/13	283/8	
일자	26(월)	27(화) 안녕! 청라푸드②	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)	
오전간식	사과	양송이스프1.2.5.6.15.16	샤인머스켓	달걀무죽15	오이스틱+떠먹는요구르트2	누룽지죽	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 배추김치9	흑미밥 애호박새우젓국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙주나물 배추김치9	백미밥 시금치된장국5.6.7 마파두부5.6 연근조림5.6 배추김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10+소스5.6.12.16 파프리카새콤무침 깍두기9	달걀대파볶음밥1.5.6 다시마양파국5.6 배추김치9 사과	
오후간식	단팥빵1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찜만두5.6.10+요구르트2	찜고구마+우유2	프렌치토스트1.2.6+우유2	♥	
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	435/14	416/16	272/8	



 안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음

고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기

① 10월 2일: 🌈 돈육고사리볶음 ② 10월 27일: 🌈 고사리숙주나물

삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조또

건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30일 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

※ 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, 잡쌀, 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	가시오징어
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	러시아산	—	—
	*식고기 국산은 한우육우젓 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기공품/ 수산물기공품	식재료명 육류수산물명 (소, 돼지, 닭, 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[30일]		떡갈비[27일]
				국내산	국내산	—		돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 소고기: 국내산
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합), 19.참깨 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루를 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 변호를 표기하였습니다.												
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 헤드리도록 하겠습니다.													