

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)
오전간식					브로콜리죽	소고기 무죽 16
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하		 레시피		두부카레라이스 2 5 6 12 15 16 18 버섯된장국 5 6 사과 치즈샐러드 2 5 6 깍두기 9	참쌀밥 어묵국 5 6 돈육 고사리볶음 5 6 10 애호박나물 5 6 백김치 9
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두 5 6 10 +우유 2	사과+짜먹는요구르트 2
열량/단백질					387/14	395/17
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		두부청경채죽 5	모듬채소죽	달걀양파죽 1		
점심		차조밥 배추된장국 5 6 치즈달걀 1 2 잔멸치볶음 5 6 깍두기 9	백미밥 북엇국 5 6 소고기장조림 5 6 16 숙주나물 백김치 9	햄파프리카볶음밥 5 6 10 15 두부된장국 5 6 청경채무침 5 6 깍두기 9		
오후간식		바나나	배+우유 2	크림빵 1 2 6 +우유 2		
열량/단백질		385/13	397/17	429/16		
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	소고기채소죽 16	단호박죽	참깨채소죽	달걀양배추죽 1	미역죽	
점심	백미밥 감자된장국 5 6 채소스크램블에그 1 2 5 어묵조림 5 6 백김치 9	기장밥 미역국 5 6 돼지고기수육 5 6 10 양배추나물 깍두기 9	백미밥 아욱된장국 5 6 달걀데리야찌조림 5 6 15 18 새송이버섯볶음 5 백김치 9	소고기 무밥 16 +양념장 5 6 순두부백탕 5 6 김구이 백김치 9	수수밥 미소장국 5 6 돈까스 1 5 6 16 (+소스 5 6 12) 파프리카새콤무침 16 깍두기 9	
오후간식	방울토마토 12	저염 두부들깨우유리조트 2 5	샤인머스캣+우유 2	오곡롤 5 6 +우유 2	사과+떠먹는요구르트 2	
열량/단백질	387/12	417/14	391/15	405/14	394/15	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	새우살채소죽 9	사과죽	당근죽	두부브로콜리죽 5	참쌀채소죽	
점심	백미밥 무채국 5 6 소불고기 5 6 16 브로콜리참깨마요무침 1 5 백김치 9	참쌀밥 돈육우거지된장국 5 6 10 두부조림 5 6 가지볶음 5 6 깍두기 9	백미밥 콩나물국 5 6 달걀 고구마조림 5 6 15 오이무침 백김치 9	새우살채소볶음밥 5 6 9 들깨된장국 5 6 시금치나물 5 6 백김치 9	차조밥 수제비국 5 6 돈육참스테이크 5 6 10 12 16 사과 양배추코울로 1 5 깍두기 9	
오후간식	배	갯잎채소전 1 5 6	바나나+우유 2	치즈빵 1 2 6 +우유 2	배+치즈 2	
열량/단백질	399/13	384/13	384/13	437/16	389/13	
일자	26(월)	27(화) 안녕! 컬러푸드 2	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	치즈죽 2	모듬버섯죽	배추채소죽	달걀 무죽 15	연근채소죽	
점심	백미밥 미역장국 5 6 간장찜닭 5 6 15 무생채 백김치 9	흑미밥 애호박새우젓국 9 떡갈비 5 6 10 16 고사리숙주나물 백김치 9	백미밥 시금치된장국 5 6 마파두부 5 6 연근조림 5 6 백김치 9	돈육짜장밥 2 5 6 10 15 16 채소당면국 5 6 모듬버섯볶음 5 6 깍두기 9	기장밥 갈비탕 5 6 16 연두부찜 5 (+양념장 5 6) 배추된장나물 5 6 깍두기 9	
오후간식	사과	잔치국수 5 6	샤인머스캣+우유 2	씨리얼 5 6 +우유 2	귤+떠먹는요구르트 2	
열량/단백질	384/13	385/13	407/14	404/14	415/15	

토요일
식단은
운영하지
않을 경우
삭제할 수
있습니다.

단, 토요일
미운영
증빙이
가능한 서류
원내 보관
필수

어린이집
운영안내서
운영위원회
회의록 등

 **한글! 컬러푸드** [10월 **갈색** 고사리] 신메뉴: 돈육**고사리**볶음
고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 갈습이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
① 10월2일:  돈육**고사리**볶음 ② 10월27일:  **고사리**숙주나물

삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부들깨우유리조트
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3일 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 미실 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, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가시오부시	
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	러시아산	—	—	
	*식고기 국내산은 한우육육장 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소돼지·닭· 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	국내산한우			국내산	국내산	국내산			돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산 쇠고기: 호주산	
알레르기 유발물질	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 기준은 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)
오전간식	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하				브로콜리죽	소고기무죽
점심					두부카레라이스 ②⑤⑥⑫⑮⑯⑰ 버섯된장국 ⑤⑥ 사과치즈샐러드 ②⑤⑥ 깍두기 ⑨	참쌀밥 어묵국 ⑤⑥ 돈육고사리볶음 ⑤⑥⑩ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.				물만두 ⑤⑥⑩+우유 ②	사과+떡먹는요구르트 ②
열량/단백질					595/21	607/26
일자	5(월) 개천절 대체휴일	6(화)	7(수) 견학식단	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식		두부청경채죽 ⑤	모듬채소죽	달걀양파죽 ①		
점심		차조밥 배추된장국 ⑤⑥ 치즈달걀 ①② 잔멸치볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	김가루채소죽먹밥 ⑤ 두부된장국 ⑤⑥ 스크램블에그 ①②⑤ 배추김치 ⑨	햄파파리카볶음밥 ⑤⑥⑩⑮ 두부된장국 ⑤⑥ 청경채무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
오후간식		바나나	배+우유 ②	크림빵 ①②⑥+우유 ②		
열량/단백질		593/20	635/19	660/24		
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	소고기채소죽 ⑬	단호박죽	참깨채소죽	달걀양배추죽 ①	미역죽	
점심	백미밥 감자된장국 ⑤⑥ 채소스크램블에그 ①②⑤ 어묵조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	기장밥 미역국 ⑤⑥ 돼지고기수육 ⑤⑥⑩ 양배추나물 깍두기 ⑨	백미밥 아욱된장국 ⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑮⑰ 새송이버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	소고기무밥 ⑬(+양념장 ⑤⑥) 순두부백탕 ⑤⑥ 김구이 배추김치 ⑨	수수밥 미소장국 ⑤⑥ 돈까스 ①⑤⑥⑮(+소스 ⑤⑥⑫) 파프리카새콤무침 깍두기 ⑨	
오후간식	방울토마토 ⑫	저염 두부들깨우유리조또 ②⑤	샤인머스캣+우유 ②	오곡롤 ⑤⑥+우유 ②	사과+떡먹는요구르트 ②	
열량/단백질	595/18	642/21	602/23	623/22	606/23	
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	새우살채소죽 ⑨	사과죽	당근죽	두부브로콜리죽 ⑤	참쌀채소죽	
점심	백미밥 무채국 ⑤⑥ 소불고기 ⑤⑥⑬ 브로콜리참깨마요무침 ①⑤ 배추김치 ⑨	참쌀밥 돈육우거지된장국 ⑤⑥⑩ 두부조림 ⑤⑥ 가지볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 콩나물국 ⑤⑥ 닭살고구마조림 ⑤⑥⑮ 오이무침 배추김치 ⑨	새우살채소볶음밥 ⑤⑥⑨ 들깨된장국 ⑤⑥ 시금치나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	차조밥 수제비국 ⑤⑥ 돈육참스테이크 ⑤⑥⑮⑰ 사과양배추코울로 ①⑤ 깍두기 ⑨	
오후간식	배	깻잎채소전 ①⑤⑥	바나나+우유 ②	치즈빵 ①②⑥+우유 ②	배+치즈 ②	
열량/단백질	614/20	590/20	591/20	673/25	598/20	
일자	26(월)	27(화) 어린이절과부드 ②	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	치즈죽 ②	모듬버섯죽	배추채소죽	닭살무죽 ⑮	연근채소죽	
점심	백미밥 미역장국 ⑤⑥ 간장찜닭 ⑤⑥⑮ 무생채 배추김치 ⑨	흑미밥 애호박새우젓국 ⑨ 떡갈비 ⑤⑥⑩⑬ 고사리숙주나물 배추김치 ⑨	백미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 마파두부 ⑤⑥ 연근조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	돈육짜장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 채소당면국 ⑤⑥ 모듬버섯볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 갈비탕 ⑤⑥⑬ 연두부찜 ⑤(+양념장 ⑤⑥) 배추된장나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	
오후간식	사과	잔치국수 ⑤⑥	샤인머스캣+우유 ②	씨리얼 ⑤⑥+우유 ②	귤+떡먹는요구르트 ②	
열량/단백질	591/20	592/20	626/22	621/22	638/23	

토요일
식단은
운영하지
않을 경우
삭제할 수
있습니다.

단, 토요일
미운영
증빙이
가능한 서류
원내 보관
필수

어린이집
운영안에서
운영위원회
회의록 등

 **한빛컬러푸드** [10월 **갈색 고사리**] 신메뉴 : 돈육**고사리**볶음
 고사리는 식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
 → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
 ① 10월2일:  돈육 **고사리**볶음 ② 10월27일:  **고사리**숙주나물

※ 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, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 동태)	참치	가시오류시
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	러시아산	—	—
	*식고기 국내산은 한우육류접촉 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]
	국내한우			국내산	국내산	국내산	식육가공품/ 수산물가공품	육류수산물명 (소돼지·닭· 오징어 등)	돼지고가: 국내산		돼지고가: 국내산		돼지고가: 국내산 쇠고기: 호주산
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) 19차 20 아황산류는 표백제, 보존료. 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분은 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 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 해드리도록 하겠습니다.													