

10월 식단표

일자	※ 10월 제철 식재료 안내		※ 레시피 바로가기	1(목)	2(금)
오전간식				브로콜리죽	파프리카+떠먹는요구르트2
점심	* 과일 : , 귤, 배, 석류 채소 : , 늙은호박 해산물 : , , 홍합, 전복, 갈치, 대하			두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 치즈샐러드2.5.6 깍두기9	참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9
오후간식	※ 10월 10일은 식단에 반영된 제철 식재료입니다.			찐 고구마+우유2	보리카스테라1.2.6+우유2
열량/단백질				424/12	404/16
일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부청경채죽5	사과	달걀양파죽1	
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 복숭아국5.6 소고기장조림5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 숙주나물 백김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식		사과	모듬채소주먹밥5+요구르트2	찐단호박+우유2	
열량/단백질		385/13	398/16	429/16	
일자	12(월)	13(화) 상삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	배	단호박죽	사인머스켓	달걀양배추죽1	당근+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 삼치데리야끼조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈육채소볶음5.6.10 파프리카새콤무침 깍두기9
오후간식	아침뽕1.2.6+우유2	두부들깨우유리조또2.5	햇도그1.2.5.6.10.15+우유2	찐감자+우유2	카레소주먹밥2.5.6.12.15.16
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	413/15	391/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	배	사과죽	사과	두부브로콜리죽5	오이+치즈2
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	찹쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 닭살고구마조림5.6.15 오이나물 백김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 양배추코울로로1.5 깍두기9
오후간식	크로와상1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6	쟁치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	영양주먹밥5
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	384/13
일자	26(월)	27(화) 어린이날	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	사인머스켓	모듬버섯죽	감	닭살무죽15	파프리카+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무나물 백김치9	흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16 (*고사리)숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 고등어참살구이5.7 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9
오후간식	보리카스테라1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가케주먹밥5.6
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	435/14	416/16

어린이날 [10월 27일] : 신메뉴 : 돈육고사리볶음

고사리는 식이섬유가 풍부해 소화와 배변에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기

① 10월 2일: 돈육고사리볶음 ② 10월 27일: 고사리숙주나물

상삼데이 : [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)

- 알레르기 식품이 있는 경우 말씀해 주시기 바랍니다. (모든 견과류에 알레르기 증상이 있을 경우 빼고 음식을 먹을 수 있도록 합니다. 계란은 두부로 대체)
- 위 식단은 어린이집 사정에 따라 같은 식품군으로 변동될 수 있습니다.

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			수산물			다량어		
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·동태)	참치
	국내산	국내산	—	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	국내산	—
※ 쇠고기 국내산 한우육용절소 표기 필수	돼지고기			닭고기			오리고기			식용기름/식용유		
	국내산			국내산			—			—		
일대리기 유발물질	1년류 2우유 및 유제품 3매일 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합) 19참깨			2아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 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.		