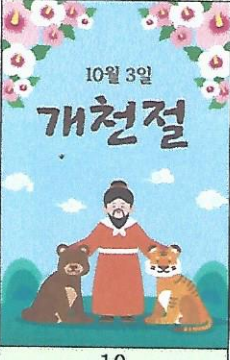
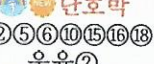
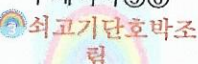
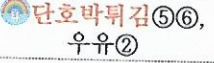


시 설 명 : 도담어린이집
영양사명 : 이고은 영양사

일 자	10월 '단호박'	10월 '표준레시피'	구리시센터 유튜브	1	2	3(개천절)
오전간식	'푸드브릿지' (food+bridge)  1단계: 친해지기 2단계: 간접노출 3단계: 소극적노출 4단계: 적극적노출		푸드브릿지 관찰놀이 영상 보기 	최고기시금치죽⑯ 잡곡밥 미역국⑤⑨ 두부스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨	연두부파프리카죽⑤ 백미밥 시금치된장국⑤⑥ 동그랑땡⑤⑥⑦ 새송이나물⑤⑥ 깍두기⑨	 10월 3일 개천절
점 심				케이크, 우유②	청포도(제철과일), 우유②	
오후간식				425/16	395/17	
열량/단백질						
일 자	5(대체휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
오전간식	10월 3일 개천절 대체휴일 	달걀당근죽①	현살생선양배추죽	닭살브로콜리죽⑮		두유⑤
점 심		백미밥 순두부백탕①⑤ 쇠고기감자조림⑤⑥⑪ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 아욱된장국⑤⑥ 돼지고기양파볶음 ②⑤⑥⑪ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국 수육&저염쌈장⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	 한글날	온메밀국수③⑤⑥ 백미밥(1/2) 새우튀김⑤⑥⑨ 깍두기⑨
오후간식		잼샌드위치①②⑤⑥, 우유②	바나나(제철과일), 우유②	 단호박 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮, 우유②		
열량/단백질		449/18	416/16	455/20		401/18
일 자	12	13	14	15(국 없는 날)	16	17
오전간식	쇠고기감자죽⑯	두부미역국⑤	닭살무죽⑮	현살생선오이죽	두부청경채죽⑤	두유⑤
점 심	백미밥 닭곰탕⑮ 두부양념조림⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 쇠고기샤브국⑤⑥⑪ 새우살부추전①⑤⑥⑨ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 얼갈이된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	 단호박짜장덮밥 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 치킨너겟①②⑤⑥⑫⑭ 청경채유자청무침 배추김치⑨	백미밥 감자국⑤⑥ 쇠고기새송이버섯⑤⑥⑪ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	참치채소비빔밥⑤⑥ 다시마채국⑤⑥ 메밀전병③⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	사과(제철과일), 우유②	전고구마, 마시는요거트②	배(제철과일), 우유②	전어묵⑤⑥, 우유②	단감(제철과일), 우유②	
열량/단백질	419/18	450/17	386/17	449/21	397/16	338/16
일 자	19	20	21	22	23(김치 없는 날)	24
오전간식	닭살가지죽⑮	달걀애호박죽①	쇠고기양파죽⑯	연두부고구마죽⑤, 치즈②	닭살연근죽⑮	두유⑤
점 심	잡곡밥 쇠고기깃국⑤⑥⑪ 달걀찜① 명엽채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 들깨미역국⑤⑥ 닭갈비⑤⑥⑫ 도토리묵채소무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 수제비국⑤⑥  최고기단호박조림 ⑤⑥⑫ 참나물사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 유부맑은국⑤⑥ 생선가스①②⑤⑥ 브로콜리숙회&참깨소스 ①②④⑤⑥⑧	크림스파게티 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 백미밥(1/2) 함박스테이크 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 깍두기⑨
오후간식	포도(제철과일), 우유②	간장비빔국수⑤⑥, 우유②	꿀(제철과일), 우유②	채소부침개①⑤⑥	키위(제철과일), 우유②	
열량/단백질	401/18	464/18	402/16	446/14	413/17	467/17
일 자	26	27	28	29	30	31
오전간식	달걀오이죽①	현살생선당근죽	닭살팽이죽⑮	쇠고기무죽⑯	현살생선파프리카죽	두유⑤
점 심	백미밥 근대된장국⑤⑥ 쇠고기배추찜⑤⑥⑪ 잔멸치건과조림 ④⑤⑥⑫ 깍두기⑨	잡곡밥 버섯맑은국⑤⑥ 순살닭강정①⑤⑥⑫ 견과래자반⑤ 배추김치⑨	백미밥 두부맑은국⑤ 삼치조림⑤⑥ 감자채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥 애호박맑은국 돈육쪽집⑤⑥⑩⑫ 콘파프리카무침 배추김치⑨	백미밥 달걀팻국① 마파두부⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	해물볶음밥⑤⑥⑨⑫⑮ 춘권튀김⑤⑥ 그린샐러드&유자드레싱 배추김치⑨
오후간식	단감(제철과일), 우유②	군고구마, 우유②	사과(제철과일), 우유②	 단호박튀김⑤⑥, 우유②	배(제철과일), 우유②	
열량/단백질	404/18	431/20	400/20	456/16	414/17	348/15
알레르기 유발 식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮담 고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 *야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.					
원산지 표시	쌀	콩	배추김치	식품·여유 가공품		
소	잡	두부류	배추	고춧가루	훈제오리(오리-), 치킨너겟(닭-), 생선가스(명태-), 메밀전병(배추- , 고춧가루-), 명엽채(명태-), 함박스테이크(돈육- , 닭고기- , 쇠고기-). 닭강정(닭-)	
소	돼지	닭	고등어	참치		

☺ 구리시 어린이·사회복지 급식관리지원센터

*식재료 구입에 따라 식단 및 원산지가 변경될 수 있습니다.