

날짜					1(목)	2(금)																																			
오전간식					브로콜리스프2,5,6,15,16	과일(포도)																																			
점심		<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배, 굴, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래			수수밥 감자국5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9	백미밥 얼갈이배추된장국5,6 훈제오리양파구이5,6 오이무침5,6 배추김치9																																			
오후간식					어묵핫바1,2,5,6	잔멸치주먹밥5,6 &유제품(우유)2																																			
열량(kcal)					396or401	462																																			
단백질(g)					21or20	17																																			
날짜		5(월)-대체휴일-	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)-한글날-																																			
오전간식			두부양파죽5,6	과일(바나나)	닭살김죽5,6,15																																				
점심			차조밥 유부장국5,6 닭살양배추볶음5,6,15 청포묵김무침5,6 깍두기9	쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이버섯국5,6 전망두5,6,10 배추김치9	흑미밥 아욱된장국5,6 들기름두부구이5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9																																				
오후간식			삼색수제비5,6	찐고구마 &유제품(우유)2	햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16																																				
열량(kcal)			402	401(+32)	397																																				
단백질(g)			17	11(+1)	18																																				
날짜		12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)																																			
오전간식		과일(배)	두부감자죽5,6	과일(샤인머스켓)	채소스프2,5,6,15,16	과일(바나나)																																			
점심		백미밥 무채된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 상추무침5,6 배추김치9	수수밥 맑은콩나물국5,6 원샷생선양념조림5,6 배추나물5,6 깍두기9	백미밥 미소장국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9	기장밥 닭곰탕5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 배추김치9	백미밥 두부된장국5,6 돈육감자조림5,6,10 시금치나물5,6 배추김치9																																			
오후간식		빵류(모닝빵)1,2,5,6 &유제품(우유)2	삶은달걀1&보리차	찐단호박 &유제품(우유)2	토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18	다진우부주먹밥5,6 &유제품(우유)2																																			
열량(kcal)		417	395	391(+27)	399or404	463																																			
단백질(g)		14	18	14(+1)	16or15	20																																			
날짜		19(월)	20(화)	21(수)-국없는날-	22(목)	23(금)																																			
오전간식		과일(단감)	쇠고기배추죽5,6,16	과일(배)	미역죽5,6	과일(바나나)																																			
점심		백미밥 미역국5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9	차조밥 애호박맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 깍두기9	백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9	수수밥 배추된장국5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 깍두기9	쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(포도)																																			
오후간식		프레치토스트1,2,5,6 &유제품(우유)2	간장비빔국수5,6	생일케이크1,2,5,6 &유제품(요구르트)2	고구마범벅2	유제품(우유)2																																			
열량(kcal)		449	397	502	400	412																																			
단백질(g)		17	18	12	11	10																																			
날짜		26(월)	27(화)♥세계의맛♥	28(수)	29(목)	30(금)																																			
오전간식		과일(굴)	애호박죽5,6	과일(샤인머스켓)	노른자숙주죽1,5,6	과일(배)																																			
점심		백미밥 복어국5,6 닭살당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 깍두기9	기장밥 버섯된장국5,6 단자완스 (완자굴소스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9	다진쇠고기우영볶음밥 5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 배추김치9	차조밥 근대된장국5,6 임연수국5,6 무배생채5,6 배추김치9	백미밥 순두부찌개1,5,6 안매운제육볶음5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9																																			
오후간식		빵류(카스테라)1,2,5,6 &유제품(우유)2	스크램블에그1,2,5,6	찐감자 &유제품(우유)2	미니카레우동 2,5,6,12,16,18	채소주먹밥5,6 &유제품(우유)2																																			
열량(kcal)		430	405	439(+27)	413	458																																			
단백질(g)		20	13	16(+1)	14	18																																			
원산지	쌀, 찹쌀, 흑미, 현미			콩		배추김치			육류			수산물																													
	밥			죽			누룽지			두부, 비지			배추			고춧가루			쇠고기			돼지고기			닭고기			오리고기			명태·통태			오징어			고등어				
	국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			국내산			한우			국내산			국내산			국내산			러시아산			국내산			국내산	
표시	식육·어육가공품																																								
	치킨너겟(생일식단)					햄(샌드위치용)					함박스테이크					소시지					완자전(단자완스용)					어묵·핫바/어묵															
	돼지고기: 국산					돼지고기: 국산					돼지고기: 국산					돼지고기: 국산					돼지고기: 국산					돼지고기: 국산					연육결영주제외										
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ㉠자른 채소·과일																																								
	※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.																																								

알레르기
유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳자
※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.



10월 식단표

(일반혼합형 만3~5세)



(일반인 영양판 3~5세)																
날짜								1(목)		2(금)						
오전간식								브로콜리스프2,5,6,15,16		과일(포도)						
점심		<10월 제철식품> ▶ 고구마, 느타리버섯, 양송이버섯, 무, 양배추, 얼갈이배추, 시금치, 애호박, 아욱, 우엉, 배, 굴, 사과, 멜론, 고등어, 삼치, 오징어, 홍합, 파래						수수밥 감자국5,6 돈육사태조림5,6,10 청경채나물5,6 배추김치9		백미밥 얼갈이배추된장국5,6 훈제오리양파구이5,6 오이무침5,6 배추김치9						
오후간식								어묵핫바1,2,5,6		잔멸치주먹밥5,6 &유제품(우유)2						
열량(kcal)								609or614		711						
단백질(g)								33or32		26						
날짜		5(월)-대체휴일-		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)-한글날-						
오전간식				두부양파죽5,6		과일(바나나)		닭살김죽5,6,15								
점심				차조밥 유부장국5,6 닭살양배추볶음5,6,15 청포묵김무침5,6 깍두기9		쇠고기짜장라이스 2,5,6,12,16,18 팽이버섯국5,6 전망두5,6,10 배추김치9		흑미밥 아욱된장국5,6 들기름두부구이5,6 잔멸치조림5,6 배추김치9								
오후간식				삼색수제비5,6		찜고구마 &유제품(우유)2		햄치즈샌드위치 1,2,5,6,10,15,16								
열량(kcal)				619		617(+49)		611								
단백질(g)				26		17(+1)		27								
날짜		12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)						
오전간식		과일(배)		두부감자죽5,6		과일(샤인머스켓)		채소스프2,5,6,15,16		과일(바나나)						
점심		백미밥 무채된장국5,6 쇠고기브로콜리볶음5,6,16 상추무침5,6 배추김치9		수수밥 맑은콩나물국5,6 현살생선양념조림5,6 배추나물5,6 깍두기9		백미밥 미소장국5,6 함박스테이크&소스 1,2,5,6,10,12,15,16,18 양상추사과샐러드 &드레싱1,2,5,6 배추김치9		기장밥 닭곰탕5,6,15 사각어묵볶음5,6 애호박나물5,6 배추김치9		백미밥 두부된장국5,6 돈육감자조림5,6,10 시금치나물5,6 배추김치9						
오후간식		빵류(모닝빵)1,2,5,6 &유제품(우유)2		삶은달걀1&보리차		찜단호박 &유제품(우유)2		토마토스파게티 2,5,6,12,15,16,18		다진우유주먹밥5,6 &유제품(우유)2						
열량(kcal)		642		607		602(+42)		614or619		712						
단백질(g)		21		27		22(+1)		24or23		30						
날짜		19(월)		20(화)		21(수)-국없는날-		22(목)		23(금)						
오전간식		과일(단감)		쇠고기배추죽5,6,16		과일(배)		미역죽5,6		과일(바나나)						
점심		백미밥 미역국5,6 목살소금구이5,6,10 콩나물무침5,6 배추김치9		차조밥 애호박맑은국5,6 순살찜닭5,6,15 근대나물무침5,6 깍두기9		백미밥 미역국5,6 치킨너겟1,5,6,15 잡채5,6 배추김치9		수수밥 배추된장국5,6 소시지파프리카볶음 5,6,10,15,16,18 연근조림5,6 깍두기9		쇠고기채소주먹밥 5,6,16 치킨너겟1,5,6,15 과일(포도)						
오후간식		프렌치토스트1,2,5,6 &유제품(우유)2		간장비빔국수5,6		생일케이크1,2,5,6 &유제품(우유)2		고구마번백2		유제품(우유)2						
열량(kcal)		691		611		772		616		633						
단백질(g)		26		28		19		17		15						
날짜		26(월)		27(화)♥세계의맛♥		28(수)		29(목)		30(금)						
오전간식		과일(굴)		애호박죽5,6		과일(샤인머스켓)		노른자죽주죽1,5,6		과일(배)						
점심		백미밥 복엇국5,6 닭살당근볶음5,6,15 얼갈이된장무침5,6 깍두기9		기장밥 버섯된장국5,6 난자완스 (완자굴소스채소조림) 5,6,10,12,15,16,18 숙주나물5,6 배추김치9		다진쇠고기우영볶음밥 5,6,16 우동국물5,6 부추전1,5,6 배추김치9		차조밥 근대된장국5,6 임연수구이5,6 무배생채5,6 배추김치9		백미밥 순두부찌개1,5,6 안매우제육볶음5,6,10 브로콜리참깨무침5,6 배추김치9						
오후간식		빵류(카스테라)1,2,5,6 &유제품(우유)2		스크램블에그1,2,5,6		찜감자 &유제품(우유)2		미니카레우동 2,5,6,12,16,18		채소주먹밥5,6 &유제품(우유)2						
열량(kcal)		662		623		676(+42)		635		704						
단백질(g)		31		20		24(+1)		22		27						
원산지	쌀, 잡쌀, 흑미, 현미			콩			배추김치			육류			수산물			
	밥	죽	누룽지	두부, 비지	배추	고춧가루	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	명태, 동태	오징어	고등어			
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	러시아산	국내산	국내산			
	식육·어육가공품															
표시	치킨너겟(생일식단)			햄(샌드위치용)			함박스테이크			소시지			완자전(난자완스용)		어묵핫바/어묵	
	닭고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	쇠고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	돼지고기: 국내산	연육일경우제외				
알레르기 유발식품																
①난류 ②우유 ③매일 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 ※ 카레·짜장·하이라이스 가루 및 소스류는 사용하는 제품에 따라 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함되어 있으므로, 식단표 확인 후 그외 추가로 사용되는 식재료는 알레르기 번호를 별도로 확인하여 표기 후 제공해주시기 바랍니다.																