

날짜/요일	< 10월 행사안내 >				이달의 제철 식재료		1 / 목	2 / 금
오전간식							양파죽	 파인애플
점심	- 8일(목) 생일파티(서미현·꽃잎반) - 23일(금) 플리마켓-부모참여수업(전체원아) - 27일(화) 졸업여행(열매반)  비발디어린이집				[단호박] 베타카로틴과 베타민이 풍부해 면역력을 높이고는 건강에 도움을 줍니다!		백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑩ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식							 단감/우유②	핑거스틱빵①②⑤⑥/우유②
열량/단백질							403/15	404/21
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수	8 / 목	9 / 금			
오전간식	개천절	닭가슴살죽⑤	 바나나	새우살죽⑨	 한글날			
점심		백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 황태국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	대채굴놀이	 편고구마/우유②	치즈스타크①②⑤⑥⑩	프렌치토스트①②⑤⑥/우유②				
열량/단백질	442/17		444/17	442/20				
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금			
오전간식	 샤인머스켓	당근죽	씨리얼⑤⑥/우유②	소고기죽⑩	 배			
점심	백미밥 된장찌개⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥⑨⑩⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨	닭갈비덮밥①⑤⑥⑩ 송송 불어묵볶음①②⑤⑥⑧⑨⑬ 배추김치⑨ 요구르트②	백미밥 버섯맑은국⑤⑥ 두부장조림⑤⑥⑦ 맛살브로콜리무침①②⑤⑥⑦⑧⑩⑬ 배추김치⑨	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기조림⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	우유리조또②⑤	 사과/우유②	삶은달걀①/옥수수차	 편안호박/우유②	마들렌①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질	443/16	445/19	454/20	443/16	405/18			
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수	22 / 목	23 / 금			
오전간식	 단감	참깨죽	 파인애플	누룽지죽	 키위			
점심	백미밥 새우살맑은국⑤⑥⑨ 닭살조림⑤⑥⑩ 김구이⑤ 배추김치⑨	백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어살채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	백미밥 만둣국①②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 달걀채소찜① 진열치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지고기복쌈②⑤⑥⑩⑬⑭⑮⑯ 숙주무침⑤⑥ 배추김치⑨			
오후간식	전차국수①⑤⑥	고구마찰팔전⑤/우유②	치즈주먹밥②⑤⑥	 바나나/우유②	모닝빵①②⑤⑥/우유②			
열량/단백질	400/23	444/19	406/17	433/18	401/19			
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금			
오전간식	 사과	채소죽	미숫가루⑤⑥/우유②	가지미살죽⑤⑥	 굴			
점심	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 우엉채볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 두부당국⑤⑥ 삼치데리야끼조림⑤⑥⑩⑬ 깍두기⑨	소고기카레라이스②⑤⑥⑦⑩⑬ 달걀파국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지고기살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨			
오후간식	브로콜리주먹밥⑤⑥⑩	 배/우유②	어묵탕①②⑤⑥⑧⑨⑬	 샤인머스켓/띠어는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥/우유②			
열량/단백질	405/19	406/19	410/18	448/17	434/16			
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	콩 (두부류, 콩비지)	닭고기	돼지고기	소고기	배추김치		
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	배추		
	오징어	고등어	식육 가공품	훈제오리	오징어살채	국내산		
	페루산	국내산	국내산	수산물 가공품	오징어	국내산		
알림	* 식단상의 알레르기 표기는 센터 표준제시법에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있으며, 표시된 물질 외에도 알레르기 증상이 있을 수 있으니 각별한 주의 바랍니다.							
	* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·용합·전복 등) ⑲갯							
 식단 더 알아보기 ● 식단 안내 명상 ● 아토피선 교육자료 ● 영유아 적정 배식량								

☞ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며 지도 및 상담이 필요한 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

<글꼴 출처: 경기천년체목체, 코트라희망체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>