

영양사 : 오남주

날짜/요일	이달의 제철 식재료			1 / 목		2 / 금			
오전간식				배		배			
점심	[단호박] 베타카로틴과 비타민이 풍부해 면역력을 높이고 눈 건강에 도움을 줍니다!			흑미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨		기장밥 청경채된장국⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ 진미채볶음②⑤⑥⑦ 깍두기⑨			
오후간식				달걀스크램블①/요구르트②		삼색주먹밥⑤⑥⑩ /보리차			
열량/단백질				660/28		651/26			
날짜/요일	5 / 월	6 / 화	7 / 수[국없는DAY]	8 / 목[음악아트리션+]	9 / 금				
오전간식				사과	샤인머스켓				
점심		수수밥 미역된장국⑤⑥ 닭살데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑬⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	소고기소보로덮밥 ①⑤⑥⑩ (추가:송농) 잔멸치볶음⑤⑥ 부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭개장⑤⑩ 물만두*양념장 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮⑯ 참나물유자청무침 배추김치⑨					
오후간식		 바나나/우유②	카스텔라①②⑤⑥ /우유②	고구마범벅①⑤					
열량/단백질	대체공휴일	613/30	651/24(687/25)	601/17	한글날				
날짜/요일	12 / 월	13 / 화	14 / 수	15 / 목	16 / 금				
오전간식	배		미숫가루⑤/우유②	바나나	샤인머스켓				
점심	흑미밥 소고기뭇국⑤⑥⑩ 메추리알케첩볶음 ①⑤⑥⑫ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 근대된장국⑤⑥ 떡갈비조림 ②⑤⑥⑩⑫⑬ 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑨	새우살볶음밥⑤⑥⑨ 버섯맑은국⑤⑥ 맛살오이무침 ①②⑤⑥⑦⑧⑫⑬ 배추김치⑨	기장밥 열무된장국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 우렁조림⑤⑥ 깍두기⑨	 가을소풍 부모님도시락		백미밥 순두부국⑤⑥ 삼치조림⑤⑥ 김구이⑤ 배추김치⑨		
오후간식	모닝빵①②⑤⑥/우유②	 토마토⑫/치즈②	NEW 가지튀김⑤⑥	 찐감자 /보리차	꿀호떡①②④⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	652/25	611/30	609/23	609/26	611/30				
날짜/요일	19 / 월	20 / 화	21 / 수[면DAY]	22 / 목[음악아트리션+]	23 / 금				
오전간식	바나나		파인애플		샤인머스켓				
점심	수수밥 황태미역국⑤⑥ 달걀찜① 깍두기나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 가쓰오장국⑤⑥⑨⑩ 돼지고기배추볶음⑤⑥⑩ 도토리묵무침⑤⑥ 깍두기⑨	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑮ (추가:백미밥1/3) 미소국⑤⑥ 탕수육 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 배추김치⑨	백미밥 어묵국①②⑤⑥⑧⑨⑩ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 애호박된장국⑤⑥ 훈제오리구이 ②⑤⑥⑨⑫⑬ 상추무침⑤⑥ 깍두기⑨				
오후간식	롤케이크①②⑤⑥ /우유②	씨리얼⑤⑥/우유②	잔멸치주먹밥⑤⑥	 찐고구마/우유②	한도그①②⑤⑥⑨⑩⑬⑮/우유②				
열량/단백질	660/23	673/29	621/27(687/28)	684/27	633/23				
날짜/요일	26 / 월	27 / 화	28 / 수	29 / 목	30 / 금				
오전간식	사과	누룽지죽	배	샤인머스켓	단감				
점심	백미밥 소고기우거짓국⑤⑥⑩ 마파두부 ⑤⑥⑨⑩⑬⑮⑯ 김자반⑤ 깍두기⑨	흑미밥 새우탕국⑤⑥⑨ 달걀숙주볶음⑤⑥⑬ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨	곤드레나물밥*양념장⑤⑥ 된장찌개⑤⑥ 달걀말이①⑤ 양상추샐러드②⑫ 깍두기⑨	수수밥 새송이맑은국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑩ 시금치무침⑤⑥ 깍두기⑨	기장밥 유부된장국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 무나물⑤⑥ 배추김치⑨				
오후간식	밤만주①②⑤⑥/우유②	단호박꿀찜/우유②	들기름메밀국수③⑤⑥	 파프리카스틱 /떡먹는요구르트②	잼샌드위치①②⑤⑥ /우유②				
열량/단백질	601/21	609/30	605/22	610/33	667/29				
원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)		콩 두부류	닭고기	돼지고기	소고기(국내산 [한우, 육우, 젓소] 표기 필수)		배추김치	
						국거리용	볶음 및 찜류 등	배추	고춧가루
	산		산	산	산	산 ()	산 ()	산	산
	오징어		고등어	식육 가공품	떡갈비	탕수육	훈제오리	수산물 가공품	진미채
알림	산		산	산	산	산	산	산	산
	원산지		* 식육·수산물 가공품 원산지는 센터 표준레시피를 기준으로 표시하며, 각 급식소 상황에 맞게 수정 가능합니다.						
	알레르기		* 식단의 알레르기 표기는 표준레시피를 기준으로 하되, 실제 유발식품 포함 여부와 차이가 있을 수 있습니다. 제조사별 원재료 차이에 따라 알레르기 성분표를 확인하고 필요 시 수정 가능합니다.						
	배식		* 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 표기 생략이 가능합니다.						
* 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시): ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류 ㉠참									
* 동년 형태의 음식(포도, 방울토마토 등) 및 잘기가 있는 떡류(절편, 꿀떡 등)는 잘게 잘라서 제공해 주시기 바랍니다.									

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.
 ☑ 수급 상황 등에 따라 식단감수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 충분히 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하되 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.
 ☑ 가정에 식단 제공 전, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

〈글꼴 출처: 경기천년제목체, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플레티콘〉

