

10 월 식단표 / 13개월 - 만 2세 무지개 죽식

영양사 : 최지원

1 / 목		2 / 금		3 / 토	
양파죽		배추죽		 개천절	
백미밥 바지락맑은국⑤⑥⑧ 두부양념조림⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥 애호박된장국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 근대나물⑤⑥ 깍두기⑨			
 단감/우유② 403/15		핑거스틱빵①②⑤⑥ /우유② 442/20			
5 / 월		6 / 화		7 / 수	
5 / 월		6 / 화		7 / 수	
개천절		닭가슴살죽⑮		미역죽⑤⑥	
 대체공휴일		백미밥 배추된장국⑤⑥ 소고기볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨		간장수육덮밥⑤⑥⑩ 숙주맑은국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	
		 전고구마/우유② 442/17		 바나나/우유② 415/12	
12 / 월		13 / 화		14 / 수	
12 / 월		13 / 화		14 / 수	
김가루죽⑤		당근죽		아욱죽⑤⑥	
 대체공휴일		백미밥 콩비지백탕⑤⑩ 고등어구이⑤⑥⑦ [대체:소고기구이⑤⑩] 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		닭갈비덮밥①⑤⑥⑩ (추가:송송) 불어묵볶음 ①②⑤⑥⑧⑨⑩ 배추김치⑨ 요구르트②	
		 사과/우유② 445/19 [443/15]		 삶은달걀①/옥수수차 420/19 [444/20]	
19 / 월		20 / 화		21 / 수	
19 / 월		20 / 화		21 / 수	
우거지된장죽⑤⑥		참깨죽		가지죽	
 대체공휴일		백미밥 표고장국⑤⑥ 소고기찜⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		목살볶음밥⑤⑥⑩ 유부맑은국⑤⑥ 오징어실채조림⑤⑥⑦ 배추김치⑨	
		 단감/우유② 400/21		 바나나/우유② 433/18	
26 / 월		27 / 화		28 / 수	
26 / 월		27 / 화		28 / 수	
파프리카죽		채소죽		타락죽②	
 대체공휴일		백미밥 두부탕국⑤⑥ 삼치데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪⑫ [대체:소고기데리야끼조림 ⑤⑥⑩⑪⑫] 갯잎무침⑤⑥ 깍두기⑨		소고기카레라이스 ②⑤⑥⑩⑪⑫ 달걀찜국①⑤⑥ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	
		 배/우유② 406/19 [429/18]		 샤인머스켓 /떠먹는요구르트② 448/17	
31 / 토		30 / 금		29 / 목	
31 / 토		30 / 금		29 / 목	
청경채죽		새송이죽		가자미살죽⑤⑥	
 대체공휴일		백미밥 콩나물국⑤⑥ 돼지목살구이⑤⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 맑은육개장⑤⑥⑩ 두부구이①⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨	
		 키위/우유② 400/19		 샤인머스켓 /떠먹는요구르트② 448/17	
302/10		446/16		448/17	
302/10		446/16		448/17	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시		원산지 표시		원산지 표시	
원산지 표시					

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 감수 없이 동일 식품군·조리법으로 변경 가능하며, 학부목과 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내·기록하고 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.

☑ 알레르기 유발 식품섭취에 주의하시기 바라며, 지도 및 상담이 필요하신 가정에서는 어린이집으로 문의 바랍니다.

☑ 수급 상황 등에 따라 간수 없이 동일 식품군 조리법으로 변경 가능하며, 학부모와 상의 후 키즈노트·운영일지에 안내 기록하고 원본 식단은 그대로 유지해 주시기 바랍니다.

☑ 가정에 식단 제공 권, 원에서 임의로 변경한 경우 영양사가 작성한 식단이 아니므로 센터 로고 및 영양사 이름을 삭제해 주시기 바랍니다.

<별첨 출처: 경기천체문화재단, 나눔고딕체/이미지 출처: 어반브러시, 플래티콘>