

10월 삼평어린이집 식단

삼평 어린이집

요일	월	화	수	목	금	토
일자				10/1	10/2	10/3
오전 간식	대체 휴일			닭살채소죽	제철과일	
오전 이유식				닭살채소죽	같은 제철과일	
중 식				차조밥 들깨미역국 돼지고기양배추볶음 알갈이무침 배추김치/백김치	백미밥 감자얇은국 미르볼채소볶음 콩나물무침 팍두기/안매운팍두기	
오후 간식				채소떡볶이	순육전구들전반/유기농우유	
오후 이유식				미역채소죽	감자채소죽	
일자	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
오전 간식	대체 휴일	바나나	누룽지	플레인요거트		유기농우유
오전 이유식		같은 바나나	누룽지	플레인요거트		야채주먹밥 우동국 구이김 팍두기/안매운팍두기
중 식		소고기우엉볶음밥 배추된장국 감자채볶음 돌자반볶음 팍두기/안매운팍두기	돈육짜장덮밥 파송송계란국 아채춘권 제철과일 단무지무침	찰보리밥 낙지연포탕 돈육알장조림 브로콜리무침 배추김치/백김치		유기농우유
오후 간식		핑거스틱/스위트로피칼	찐만두	간장비빔국수		유기농우유
오후 이유식		소고기채소죽	계란노른자죽	브로콜리채소죽		
일자	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
오전 간식	컬리플라워크림스프	제철과일	헥스초코/유기농우유	게살채소죽	제철과일	경은콩두유
오전 이유식	컬리플라워크림스프	같은 제철과일	쌀과자/유기농우유	게살채소죽	같은 제철과일	
중 식	백미밥 황태두부국 간장불고기 고구마순돌깨볶음 배추김치/백김치	수수밥 다시마우채국 오징어채소볶음 근대나물무침 팍두기/안매운팍두기	백미밥 모듬채소된장국 돼지갈비떡볶이 오이지무침 배추김치/백김치	잡쌀밥 돈육감자탕 해바라기씨알치볶음 시금치무침 팍두기/안매운팍두기	백미밥 맑은콩나물국 코다리강정 참나물무침 배추김치/백김치	게살볶음밥 계란국 구이김 팍두기/안매운팍두기
오후 간식	잔치국수	찐고구마/유기농우유	케이준샐러드	구운 계란/오렌지주스	카스테라/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	두부채소죽	오뎅고구마	양배추채소죽	시금치채소죽	콩나물채소죽	
일자	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
오전 간식	당근크림스프	제철과일	경은콩두유	소고기채소죽	제철과일	유기농우유
오전 이유식	당근크림스프	같은 제철과일	경은콩두유	소고기채소죽	같은 제철과일	
중 식	백미밥 애호박된장국 오리불고기 미역줄기볶음 팍두기/안매운팍두기	현미밥 돈육감치찌개 불어묵조림 무나물볶음 배추김치/백김치	잡쌀밥 소고기미역국 닭봉우라이 한식잡채 팍두기/안매운팍두기	흑미밥 콩비지찌개 비엔나채소볶음 청경채나물무침 배추김치/백김치	백미밥 연두부맑은국 임연수구이 비름나물무침 얼무김치/백김치	불고기덮밥 미소장국 구이김 팍두기/안매운팍두기
오후 간식	베이컨크림노기	찐감자/유기농우유	생일케이크/오구르르	후르츠랑수육	치즈케이크/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	애호박채소죽	오뎅감자	소고기채소죽	청경채채소죽	연두부채소죽	
일자	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
오전 간식	단호박크림스프	제철과일	짜오짜오/유기농치즈	참치채소죽	제철과일	유기농우유
오전 이유식	단호박크림스프	같은 제철과일	아기치즈/두유	참치채소죽	같은 제철과일	
중 식	백미밥 어묵국 닭살데리야끼볶음 우엉채볶음 팍두기/안매운팍두기	강황밥 물만두국 돈육버섯볶음 애호박나물볶음 배추김치/백김치	백미밥 팽이미소장국 통들심돈가스/소스 콘솔로우엘러드 팍두기/안매운팍두기	기장밥 근대된장국 두부구이 숙주나물무침 배추김치/백김치	백미밥 대구지리탕 떡갈비 취나물무침 줄각김치/백김치	햄볶음밥 맑은미역국 구이김 팍두기/안매운팍두기
오후 간식	가쓰오우동	찐단호박/유기농우유	날치알비빔밥	고구마아채튀김	완두콩김밥/유기농우유	유기농우유
오후 이유식	닭살채소죽	오뎅단호박	두부채소죽	근대채소죽	현살생선죽	

원산지 표시

쌀(밥,죽,누룽지)-국내산 / 찹쌀, 현미, 흑미-국내산 / 콩류(두부,콩국수,콩비지)-국내산 / 배추김치(배추,고춧가루)-국내산 / 소고기(한우)-국내산
돼지고기-국내산 / 베이컨-외국산 / 닭고기-국내산 / 오리고기-국내산 / 육가공품 -국산 / 갈치, 넙치, 다랑어, 조피볼락, 고등어, 오징어, 꽃게, 조기, 낙지-국내산 / 명태(동태,코다리)-러시아산 / 진미채-페루산 / 명엽채-베트남산 수산 가공품의 원산지(외국산)는 식단표에 별도 표시

알려지 등 알림 사항

- ** 이유식은 0세(3월~8월)까지만 제공되며, 중식의 경우 영아반은 백김치로 제공됩니다.
- ** 아이들에게 신선하고 안전한 바른먹거리를 제공하고 있으며, 성남시 공동구매 급식업체에서 식재료를 제공받습니다.
- ** 심검고 건강한 식습관을 위해 국의 염도를 0.3~0.5%로 조리합니다.
- ** 알레르기 대체식품으로(두유/감)이 제공됩니다.
- ** 위 식단은 어린이집 사정에 따라 달라질 수 있습니다.



국공립 삼평어린이집