

10월 식단표

첫 째 주	일자 / 요일				1일(목)	2일(금)
	오전간식				계란국밥①⑤④ 깍두기⑨	참치석유포⑤④(참치/다량어:원양산) 열무김치/배
	점심				쌀밥 순두부국⑤⑨ (두부(콩):국내산) 동글리안비프⑤④⑥⑥ (소고기/육우:국내산) 올방개묵무침⑤④ 청경채나물 배추김치⑨	현미밥 아욱된장국⑤④ 훈제오리단호박볶음②⑤ (오리고기:국내산) 쌈무⑩ 깨잎순나물⑤④ 배추김치⑨
	오후간식				스마일감자튀김⑤ 유기농우유②/오렌지	후레쉬번①②⑤⑥ 유기농우유②
	추가간식				짜먹는요구르트②	유기농배도라지
	열량/단백질/칼슘				904.6/29.5/446.0	976.3/28.2/375.3
둘 째 주	일자 / 요일	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)
	오전간식		누룽지죽 석박지⑨/토마토⑩	백김치국밥⑤④ 바나나	달걀데리야가석유포⑤④⑥ (달고기:국내산)/석박지⑨	
	점심	대체공휴일	잡쌀밥 유부맑은국⑤④ 달걀비⑤④⑥ (달고기:국내산) 사각어묵볶음⑤④ 브로컬리숙회⑤④ 배추김치⑨	흑미밥 소고기미역국⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 돈육파파볶음⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 우영조림⑤④ 근대나물 총각김치⑨	기장밥 청국장찌개⑤④⑥ (두부(콩):국내산) 삼치조림⑤④ 파래자반 참나물무침 열무김치	한글날
	오후간식		수제비⑤④ 유기농우유②	간장비빔국수⑤④ 유기농우유②	말기젤식빵②⑤⑥ 유기농우유②/사인머스켓(건강과일)	
	추가간식		뽕로로홍삼	마시는요구르트②	감귤주스	
	열량/단백질/칼슘		899.6/33.7/358.7	774.7/31.9/383.1	911.9/40.9/349.5	
셋 째 주	일자 / 요일	12일(월)	13일(화)	14일(수) 잔반 없는 날	15일(목)	16일(금)
	오전간식	당근스프②⑤④⑥⑥ 핑거스틱①②⑤④	깍두기치즈석유포②⑤④⑨ 배	야채죽 열무김치/사과	물만두국밥②⑤④⑥⑥ 배추김치⑨	곤드레석유포⑤④ 총각김치⑨
	점심	쌀밥 열무된장국⑤④ 소고기배추찜⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 애호박볶음⑤ 비타민나물 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤④ 오징어볶음⑤④⑥ (오징어:국내산) 실근약초무침 가지나물 열무김치	시래기명양밥⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 두부미소장국⑤ (두부(콩):국내산) 밤송송떡갈비⑤④⑥(돼지고기:국내산) 구이김 유기농주스 배추겉절이⑨	잡쌀밥 열갈이된장국⑤④ 달걀채소볶음⑤④⑥ (달고기:국내산) 명엽채조림⑤④ 오이생채 깍두기⑨	쌀밥 황태국⑤④ 돈육두루치기⑤④⑥⑨ (돼지고기:국내산) 미역줄기볶음⑤④ 양배추된장무침⑤④ 열무김치
	오후간식	찐고구마/사인머스켓(건강과일) 유기농우유②	아란치니①②⑤④⑥⑥ 유기농우유②	우동①②⑤④⑥⑨ 유기농우유②	강황당수육⑤④⑥⑥ (돼지고기:국내산)/유기농우유②	치즈케이프①②⑤④ 유기농우유②
	추가간식	바나나두유②⑤	떠먹는요구르트②	스트링치즈②/유기농우유②	검은콩두유⑤	하루아채주스
	열량/단백질/칼슘	827.4/30.8/345.5	856.8/32/342.2	1018.3/33.7/600.7	1125.9/44.3/579.1	989.3/29.9/418
넷 째 주	일자 / 요일	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)
	오전간식	누룽지죽 깍두기⑨/메론	게살국밥⑤ 배추김치⑨	뿌리채소석유포⑤④ 열무김치	표고버섯죽 배추김치⑨	소고기석유포⑤④⑥ (소고기/육우:국내산)/총각김치⑨
	점심	현미밥 근대된장국⑤④ 소불고기⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 청포묵무침⑤④ 숙갓나물 배추김치⑨	쌀밥 맑은감자국⑤④ 돼지갈비찜⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 비트무생채 숙음배추나물 오이소박이⑥	보리밥 애호박새우전국⑨ 삼색계란찜① 베이컨양배추볶음①⑤④⑥⑥ (베이컨/돼지고기:외국산) 고구마순나물⑤④ 총각김치⑨	기장밥 달걀탕⑥ (달고기:국내산) 등그랑탕⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 버터칠리플라워볶음②⑤④ 배생채 깍두기⑨	흑미밥 순살뽕탕⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 두부카츠⑤④ 블루베리멸치볶음⑤④ 취나물무침 석박지⑨
	오후간식	간장치킨②⑤④⑥⑥ (달고기:국내산)/유기농우유②	푸실리파스타②⑤④⑥⑥⑥ 유기농우유②/배(건강과일)	모듬과일 (파인애플,사과,오렌지)/요거트②	단호박찜 유기농우유②	꿀호떡②⑤④ 유기농우유②
	추가간식	유기농식혜	유기농말기우유②	두유⑤	네모치즈②/요구르트②	사과오렌지케일주스
	열량/단백질/칼슘	864.3/45.6/303.7	944.4/37.5/436.2	756.3/24.6/437.5	905.8/33.9/345.1	1130.4/38.2/360.6
다 섯 째 주	일자 / 요일	26일(월)	27일(화)	28일(수) 국 없는 날	29일(목)	30일(금)
	오전간식	양송이스프②⑤④⑥⑥ 모닝빵①②⑤④	김가루석유포⑤④ 총각김치⑨	어묵국밥⑤④ 배추김치⑨	하와이안석유포⑤④ 석박지⑨	알밤죽 백김치⑥/사과
	점심	잡쌀밥 배추된장국⑤④ 꼭창⑤④⑥⑥ (돼지고기:국내산) 진미채볶음⑤④⑥ (오징어:페루산) 당근숙주나물무침 열무김치	쌀밥 다시마양파국⑤④ 찜달⑤④⑥ (달고기:국내산) 도토리묵&양념장⑤④ 치커리유자청무침 배추김치⑨	카레라이스 ②⑤④⑥⑥⑥ (소고기/육우:국내산) 등심돈까스⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 마카로니무침①⑤④ 저당기위주스 깍두기⑨	기장밥 콩나물국⑤④ 수육⑤④⑥ (돼지고기:국내산) 새송이버섯볶음⑤ 상추된장무침⑤④ 배추겉절이⑨	수소밥 갈비탕⑤④⑥ (소고기/육우:국내산) 온두부⑤ (두부(콩):국내산) 다시마튀각 비름나물 볶음김치⑤⑨
	오후간식	포자만두찜②⑤④⑥⑥⑥ 유기농우유②/사인머스켓(건강과일)	오곡시리얼⑤⑥/바나나 유기농우유②	찐감자 유기농우유②	크림스파게티②⑤④⑥ 유기농우유②	우리쌀볼케이크①②⑤ 유기농우유②
	추가간식	떠먹는요구르트②	총합과일주스	흑미자우유②	유산균요로②	망고주스
	열량/단백질/칼슘	925.3/84.3/464.5	832.1/27.7/274.4	901.6/31.7/256.6	916.1/38.4/285.4	953.2/26.8/390.5

- * 위 식단 및 원산지 식자재 취급 현황에 따라 변동이 생길 수 있습니다.
- * 만 1~2세 영아에게 제공되는 김치류는 백김치⑥가 제공되며, 소스류는 제공되지 않습니다. 어린이집에서 제공되는 각 메뉴는 연령에 맞는 사이즈로 조절하여 배식됩니다.
- * 저희 어린이집에서는 밥, 죽, 누룽지 제공시(현미, 흑미, 찰쌀, 찰쌀가루 포함) 국내산 쌀, 국내산 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국내산/반찬,찌개,탕,겉절이,백김치 포함)를 사용합니다.
- * 특정 식품 알레르기가 있는 아동은 담임 교사나 영양사에게 미리 말씀해 주세요. 식단표의 메뉴별 첨가된 알레르기 유발식품을 번호로 표기하여 제공합니다.
- (알레르기 유발식품:①계란②우유③메밀④황금⑤콩⑥밀⑦고등어⑧게⑨새우⑩돼지고기⑪복숭아⑫토마토⑬아황산염⑭함소식⑮호두⑯달⑰소고기⑱오징어⑳조개(굴,전복,홍합포함)㉑갯⑫기타)
- * 삼성어린이집에서는 건강한 식생활을 위하여 저당식과 저염식(국 염도 0.5 % 이하)을 실시하고 있습니다.
- * 삼성어린이집에서는 ESG를 실천하고자 [잔반 없는 날], [국 없는 날]을 운영하고 있습니다.