

작성자: 웃는당콩 알파리움 어린이집 영양사

				10월01일(목)	10월02일(금)
교사간식				삶은달걀&과일	크림치즈&베이글
오전간식				고구마죽	오곡시리얼(5)&요거트(2)
점심				흰쌀밥 소고기탕국(5)(10) 데리아끼가자미찜(5)(6) 애호박나물볶음 배추김치(9)/백김치	기장밥 유부김치국(5)(9) 달다리살올리브구이(15) 청포묵무침(5)(6) 알타리김치(9)
오후간식				유자컵케이크(1)(2)(6)/우유(2)	구운감자/절명자차
저녁				차조밥 다시마국 돈독살야채구이(10) 숙갓나물무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 맑은순두부국(5) 소불고기볶음(5)(6)(16) 참나물무침 배추김치(9)/백김치
	10월05일(월)	10월06일(화)	10월07일(수)	10월08일(목)	10월09일(금)
교사간식		토스트	만두	삶은달걀&과일	
오전간식		사과/치즈(2)	국물플레이크/우유(2)	계란죽(1)	
점심	대체공휴일 (휴원)	차조밥 팽이버섯국(5) 치킨스테이크(5)(6)(15) 비타민나물무침 배추김치(9)/백김치 소금빵(2)(6)&우유(2)	한우불고기가지밥(5)(6)(16) 가쓰오부시장국(5)(6) 치즈유정란찜(1)(2) 오이무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 한우곰탕&수육(16) 임연수살구이 당근감자조림(5)(6) 배추김치(9)/백김치	한글날 (휴원)
오후간식			과일샐러드(2)	편고구마&현미차	
저녁		흰쌀밥 갈비탕(16) 들기름두부구이(5)(6) 열무된장나물무침(5) 석박지(5)(9)	흰쌀밥 김치콩나물국(5)(9) 돈육장조림(5)(6)(10) 청경채나물무침 열무김치(9)	차조밥 건새우미역국(5)(9) 소고기연근찜(5)(6)(16) 무나물 배추김치(9)/백김치	
	10월12일(월)	10월13일(화)	10월14일(수)	10월15일(목)	10월16일(금)
교사간식	삶은달걀&과일	토스트	사과그릭샐러드	삶은달걀&과일	만두
오전간식	배/우유(2)	바나나/치즈(2)	모듬플레이크/우유(2)	닭죽(15)	메론&요거트(12)
점심	흰쌀밥 소고기무국(5)(16) 마파두부(5)(6)(12)(16) 김자반 알타리김치(9)	차조밥 어묵탕(5)(6) 간장찜닭(5)(6)(15) 코울슬로(1)(5)(6) 배추김치(9)/백김치	곤드레나물밥&양념장(5)(6) 송능<국없는날> 돈육불고기(5)(6)(10) 구이김 배추김치(5)(6)(9)/백김치(5)	흰쌀밥 소고기미역국(5)(16) 삼치데리아끼조림(5)(6) 콩나물무침(5) 배추김치(9)/백김치	기장밥 근대된장국(5) 소고기등심버섯구이(5)(16) 마나리무침(5)(6) 깍두기
오후간식	비빔국수(5)(6)	유자컵케이크(1)(2)(6)/우유(2)	토마토계란볶음(1)(12)	수제고르곤졸라피자(2)(5)(6)	편감자&오미자차
저녁	기장밥 안매운육개장(5)(16) 낙지야채볶음(5)(6) 깨순나물무침(5) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 사골국(16) 유정란말이(1) 근대나물무침(5) 석박지(5)(9)	흰쌀밥 맑은대구탕 소고기우영조림(5)(6)(16) 취나물무침(5) 깍두기	차조밥 순두부김치국(5)(9) 등갈비양념구이(5)(6)(10) 오이나물 열무김치(9)	흰쌀밥 바지락살무국(18) 돈사태찜(5)(6)(10) 브로콜리무침 배추김치(9)/백김치
	10월19일(월)	10월20일(화)	10월21일(수)	10월22일(목)	10월23일(금)
교사간식	삶은달걀&과일	샌드위치	만두	삶은달걀&과일	크림치즈&베이글
오전간식	사과/우유(2)	단감/치즈(2)	유기농초코볼(2)(5)(6)/우유(2)	새우살죽(9)	포도&요거트(12)
점심	흰쌀밥 불낙전골(5)(6)(16) 두부너겟&케찹(1)(5)(6)(12) 진미채무침(5)(6)(17) 알타리김치(9)	차조밥 감자양파국(5) 돈육보쌈(5)(10) 양배추쌈&쌈장(5) 배추김치(9)/백김치	소고기콩나물밥&양념장(5)(6)(16) 유부장국(5) 가자미살구이 애호박버섯볶음 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 황태채무국(5) 소불고기볶음(5)(6)(16) 시금치나물무침 배추김치(9)/백김치	토마토미트스파게티(2)(5)(6)(12)(15)(16) 양송이소프(2)(5)(6)(15) 크로와상(생지)(1)(2)(5)(6) 양상추오리엔탈샐러드(5)(6) 오이무피클
오후간식	온메밀국수(3)(5)(6)	우리밀플레이크(1)(2)(6)/우유(2)	구운달걀1&매실차	고구마범벅(2)	김가루주먹밥&국수수차
저녁	기장밥 닭곰탕(5)(15) 대구스테이크 도토리묵무침(5)(6) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 설렁탕&소면(6)(16) 유정란장조림(1)(5)(6) 배추나물무침 석박지(5)(9)	흰쌀밥 안매운김치국(5)(9) 연양식불고기(5)(6)(16) 콜리플라워무침 알타리김치(9)	차조밥 홍합탕(5)(18) 돈육갈비찜(5)(6)(10) 깨웃순나물(5) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 건새우아육국(5)(9) 달살파프리카볶음(5)(6)(15) 숙갓두부무침(5) 배추김치(9)/백김치
	10월26일(월)	10월27일(화)	10월28일(수)	10월29일(목)	10월30일(금)
교사간식	삶은달걀&과일	토스트	토마토치즈샐러드	삶은달걀&과일	만두
오전간식	바나나/우유(2)	메론/치즈(2)	국물플레이크/우유(2)	브로콜리아채죽(5)(6)	방울토마토&요거트(2)(12)
점심	흰쌀밥 맑은호박국(5) 삼겹살김치볶음(5)(9)(10) 숙주나물무침 알타리김치(9)	차조밥 들깨미역국(5) 닭갈비(5)(6)(15) 가지된장구이(5) 동치미	흰쌀밥 숙제돈까스 & 소스(1)(2)(5)(6)(10)(12)(18) 양배추무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 소고기우거지국(5)(16) 고등어카레구이(2)(5)(6)(7)(12)(15) 연근조림(5)(6) 배추김치(9)	기장밥 맑은유부국(5) 한우양지간장수육(5)(6)(16) 오이양파무침 깍두기
오후간식	찬치국수(5)(6)	카스텔라(1)(2)(6)/우유(2)	우리밀포자만두(5)(6)(10)	에그샐러드(1)(5)(6)	웨이감자(2)(5)&통굴레차
저녁	기장밥 소고기샤브국(5)(16) 삼치무조림(5)(6) 애너타리버섯무침 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 낙지연포탕(5) 소고기두부구이(5)(6)(16) 곤드레나물무침(5) 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 맑은콩나물국(5) 소고기장조림(5)(6)(16) 얼갈이나물무침 깍두기	돈육피망볶음밥(5)(6)(10) 맑은장국(5) 멸치볶음 굴 배추김치(9)/백김치	흰쌀밥 오징어무국(5)(17) 달걀채소볶음(5)(6)(15) 도라지나물무침 배추김치(9)/백김치

알러지 유발식품 표시제(19종) ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯

소고기⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣

* 밥, 죽, 누룽지(쌀:국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추가루:국내산), 두부, 콩비지(콩:국내산), 소고기(국내산한우), 돼지고기, 닭고기(국내산)

낙지(국내산), 주꾸미(베트남산), 동태, 코다리(러시아산), 어묵(명태: 미국산), 고등어(노르웨이산), 오징어(국내산, 페루산), 가쓰오부시(필리핀, 인도네시아, 태국)

* 영아(만 1, 2세)는 배앓이 문제로 혼식하지 않고 백미 섭취합니다.