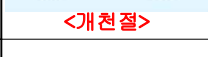


*** 10월 식단표 *** 1~2세

구 분				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				떠먹는요구르트②	바나나	 개천절  <개천절>
점 심				흑미밥 콩나물국 돈육볶음⑩ 도토리묵무침 김구이/배추김치	카레라이스⑩ 미소된장국 마카로니샐러드 배추김치/주스 <1,2세 가을나들이>	
오후간식				생크림케이크①②⑥ 매실차	카스테라①②⑤⑥ 주스	
열량/단백질				421/14	442/17	
구 분	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목) 최주원	9일(금)	10일(토)
오전간식	 대체휴일	누룽지 당근스틱	시리얼 우유②	미역죽 배	 한글날	두유⑤
점 심		수수밥 사골우거지국 고구마닭갈비⑩ 연두부/양념장 김자반/깍두기	소고기콩나물밥 오징어우육국⑩ 치즈스틱② 배추김치 요구르트②	쌀밥 어묵국 소불고기★⑩ 숙주나물무침 깍두기		만둣국⑤⑥⑩⑬ 배추김치
오후간식		토마토스파게티⑩	찐옥수수	해물야채전⑨⑩		
열량/단백질		449/15	445/15	452/14		278/12
구 분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목) 김다윤	16일(금)	17일(토)
오전간식	호박죽	스트링치즈 샤인머스켓	구운계란① 곡물두유	소고기죽⑩	바나나	짜먹는요구르트②
점 심	강황쌀밥 김치두부국 삼치엿장조림 콩나물무침 깍두기	현미참쌀밥 닭개장⑩ 소고기장조림⑩ 시금치나물 김구이/깍두기	마파두부덮밥⑤⑩⑬ 유부된장국 만두튀김⑤⑥⑩⑬ 배추김치 푸딩	쌀밥 시금치국 삼겹살구이★⑩ 참나물무침 배추김치	보리밥 아욱국 훈제오리구이 어묵조림 쌈무/배추김치	비빔밥 계란파국① 배추김치
오후간식	치킨너겟⑩	홍시요거트파르페②	과일꼬치	감자튀김	우유만주①②⑤⑥ 주스	
열량/단백질	453/19	445/18	415/19	384/14	453/16	262/10
구 분	19일(월)	20일(화) 오하랑	21일(수)	22일(목) 김아윤 정하린	23일(금) 정지훈	24일(토)
오전간식	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ 요구르트②	스트링치즈 사과★	참치야채죽 오이스틱	유부초밥 김아윤 정하린	닭죽⑩ 배	검은콩우유②
점 심	흑미밥 근대국 돈까스①⑤⑥⑩⑬ 오이지무침 깍두기	홍국쌀밥 순두부국 임연수구이 느타리애호박볶음 배추김치	치킨마요덮밥⑩ 두부된장국 그린샐러드 배추김치 주스	기장밥 청국장찌개 떡갈비★①⑤⑩ 매추리알장조림★ 김구이/깍두기	쌀밥 소고기무국⑩ 미트볼케찐조림⑩ 미역줄기볶음 배추김치	김치볶음밥⑩ 팽이버섯된장국 오이피클
오후간식	버터감자구이	찐순대	핫도그/케찐①②⑤⑥⑩	잔치국수	피자★①⑤⑥⑩	
열량/단백질	452/17	431/19	433/13	375/21	448/19	220/10
구 분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	옥수수스프②	스크램블에그① 샤인머스켓	야채죽	떠먹는요구르트②	문어죽 사과	바나나우유②
점 심	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육우영볶음⑩ 도라지무침 깍두기	보리밥 황태우육국 아귀찜 크래미오이무침 배추김치	비빔밥⑩ 미역된장국 계란후라이① 배추김치 짜먹는요구르트②	현미참쌀밥 참치김치국 닭감자조림⑩ 해파리냉채 깍두기	쌀밥 소고기미역국⑩ 꾸구미볶음 계란찜① 배추김치	칼국수 배추김치
오후간식	계란토스트 우유	로제감자뇨끼	갈비만두찜⑩	찐고구마 유자차	케이준샐러드⑩	
열량/단백질	418/15	439/14	455/13	451/11	450/13	298/15
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲잣 *야황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됨					

- * 한국인 영양 권장 섭취 기준: 영아(만1~2세) 열량 1,000kcal/ 단백질 15g 유아(만3~5세) 열량 1,400kcal/ 단백질 20g
- * 식재료 원산지: 국내산 - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지, 유부), 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 삼치, 오징어, 배추(얼갈이), 아귀, 달고기
- 수입산 - 낙지/주꾸미(베트남), 코다리/동태(러시아), 진미채(오징어: 페루산), 꽃게(중국), 다랑어(원양산), 임연수/가자미(미국), 갈치(모로코)
- * **파란글씨**: 채소, 과일 및 자연간식 표시입니다.
- * **별자** 및 **요일** 옆에는 생일인 아이의 이름을 넣었으며 생일인 아이가 좋아하는 반찬류에는 ★ 표시를 하였습니다.
- * 위의 식단은 식재료 입고사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 화학조미료 및 인스턴트식품은 사용하지 않으며 영유아가 일정 식품에 알레르기가 있을 경우 반드시 어린이집으로 연락주시기 바라며 대체 식품을 원할 경우 어린이집으로 보내주시면 제공하겠습니다.

*** 10월 식단표 *** 3~5세

구 분				1일(목)	2일(금)	3일(토)
오전간식				떠먹는요구르트②	바나나	 개천절  <개천절>
점 심				흑미밥 콩나물국 돈육볶음⑩ 도토리묵무침 김구이/배추김치	카레라이스⑬ 미소된장국 마카로니샐러드 배추김치 주스	
오후간식				생크림케이크①②⑥ 매실차	카스테라①②⑤⑥ 주스	
열량/단백질				647/21	645/25	
구 분	5일(월)	6일(화)	7일(수)	8일(목)	9일(금)	10일(토)
오전간식	 대체휴일 <대체휴일>	누룽지 당근스틱	시리얼 우유②	미역죽 배	 한글날 <한글날>	두유⑤
점 심		수수밥 사골우거지국 고구마닭갈비⑬ 연두부/양념장 김자반/깍두기	소고기콩나물밥 오징어무국⑭ 치즈스틱② 배추김치 요구르트②	쌀밥 어묵국 소불고기★⑬ 숙주나물무침 깍두기		만둣국⑤⑥⑩⑬ 배추김치
오후간식		토마토스파게티⑬	찐옥수수	해물야채전⑨⑭		
열량/단백질		685/22	685/23	660/19		427/18
구 분	12일(월)	13일(화)	14일(수)	15일(목)	16일(금)	17일(토)
오전간식	호박죽	스트링치즈 사인머스켓	구운계란① 곡물두유	소고기죽⑬	바나나	짜먹는요구르트②
점 심	강황쌀밥 김치두부국 삼치엿장조림 콩나물무침 깍두기	현미찰쌀밥 닭개장⑬ 소고기장조림⑬ 시금치나물 김구이/깍두기	마파두부덮밥⑤⑩⑬ 유부된장국 만두튀김⑤⑥⑩⑬ 배추김치 푸딩	쌀밥 시금치국 삼겹살구이★⑩ 참나물무침 배추김치	 <유아부 가을나들이>	비빔밥 계란파국① 배추김치
오후간식	소세지떡꼬치	홍시요거트파르페②	과일 꼬치	감자튀김	우유만주①②⑤⑥ 주스	
열량/단백질	693/28	650/26	645/30	592/22	409/24	404/15
구 분	19일(월)	20일(화)	21일(수)	22일(목)	23일(금)	24일(토)
오전간식	딸기잼모닝빵①②⑤⑥ 요구르트②	스트링치즈 사과★	참치야채죽 오이스틱	유부초밥	닭죽⑬ 배	검은콩우유②
점 심	흑미밥 근대국 돈까스①⑤⑥⑩⑬ 오이지무침 깍두기	홍국쌀밥 순두부국 임연수구이 느타리호박볶음 배추김치	치킨마요덮밥⑬ 두부된장국 그린샐러드 배추김치 주스	기장밥 청국장찌개 떡갈비★①⑤⑩ 메추리알장조림★ 김구이/깍두기	쌀밥 소고기우국⑬ 미트볼케찐조림⑬ 미역줄기볶음 배추김치	김치볶음밥⑩ 팽이버섯된장국 오이피클
오후간식	버터감자구이	찐순대	햇도그/케첩①②⑤⑥⑩	잔치국수	피자★①⑤⑥⑩	
열량/단백질	661/24	643/27	667/20	600/32	695/28	339/16
구 분	26일(월)	27일(화)	28일(수)	29일(목)	30일(금)	31일(토)
오전간식	옥수수스프②	스크램블에그① 사인머스켓	야채죽	떠먹는요구르트②	문어죽 사과	바나나우유②
점 심	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육우영볶음⑩ 도라지무침 깍두기	보리밥 황태우국 아귀찜 크래미오이무침 배추김치	비빔밥⑬ 미역된장국 계란후라이① 배추김치 짜먹는요구르트②	현미찰쌀밥 참치김치국 닭강자조림⑬ 해파리냉채 깍두기	쌀밥 소고기미역국⑬ 꾸구미볶음 계란찜① 배추김치	칼국수 배추김치
오후간식	계란토스트 우유	로제감자노끼	갈비만두찜⑩	찐고구마 유자차	케이준샐러드⑬	
열량/단백질	644/23	680/21	709/20	707/18	675/19	459/24
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합) ⑲장 *아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함됨					

- * 한국인 영양 권장 섭취 기준: 영아(만1~2세) 열량 1,000kcal/ 단백질 15g 유아(만3~5세) 열량 1,400kcal/ 단백질 20g
- * 식재료 원산지: 국내산 - 쌀(밥, 죽, 누룽지), 배추김치(배추, 고춧가루), 콩(두부류, 콩국수, 콩비지, 유부), 소고기(한우), 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 고등어, 삼치, 오징어, 배추(얼갈이), 아귀, 달고기
- 수입산 - 낙지/주꾸미(베트남), 코다리/동태(러시아), 진미채(오징어: 페루산), 꽃게(중국), 다랑어(원양산), 임연수/가자미(미국), 갈치(모로코)
- * **파란글씨**: 채소, 과일 및 자연간식 표시입니다.
- * 날짜 및 요일 옆에는 생일인 아이의 이름을 넣었으며 생일인 아이가 좋아하는 반찬류에는 ★ 표시를 하였습니다.
- * 위의 식단은 식재료 입고사정에 따라 식단이 변경될 수 있으며 화학조미료 및 인스턴트식품은 사용하지 않으며 영유아가 일정 식품에 알레르기가 있을 경우 반드시 어린이집으로 연락주시기 바라며 대체 식품을 원할 경우 어린이집으로 보내주시면 제공하겠습니다.