

10월 오전간식 일반식단

<3-5세>

요일	월	화	수	목	금	토
일자				1	2	3 개천절
오전간식	 "복어채잔치국수" 복어는 단백질 함량이 높아 근육 형성에 효과적입니다. 또한 비타민D가 풍부하여 칼슘의 흡수를 돕고 뼈 건강 증진에 도움이 됩니다.  "고구마토마토달걀볶음" '맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상 을 수상한 메뉴입니다.			씨리얼⑤⑥, 우유②	🍎배, 우유②	 개천절
점심				흑미밥, 깍두기⑨ 콩나물국⑤ 돼지고기잡채⑤⑥⑩ 청경채무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 동태살국 달걀찜① 취나물볶음⑤⑥	
오후간식				찰보리빵①②⑤⑥, 매실차	편고구마, 브리차	
열량/단백질/칼슘				680/21/313	563/26/346	
일자	5 대체휴일	6	7	8 ♥바다탐험DAY♥	9 한글날	10
오전간식				치즈②, 우유②	당근스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②
점심				돈육하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨, 오이무침 짜먹는요구르트②	잡곡밥, 깍두기⑨ 은도토리묵국⑤⑥⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 파프리카무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 무채된장국⑤⑥ 달걀구이⑤⑥ 가지나물⑤⑥
오후간식				구운도넛①②⑤⑥, 브리차	굴림만두⑤⑥⑩	북어채잔치국수⑤⑥
열량/단백질/칼슘				681/24/476	657/26/308	746/40/342
일자	12	13	14 ♥탄소제로DAY♥	15	16	17
오전간식	🍎배, 우유②	구운멸치, 우유②	🍌파프리카스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	🍎샤인머스켓, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기두루치기⑤⑥⑩ 참나물볶음⑤	현미밥, 배추김치⑨ 육개장⑤⑥⑬ 잔멸치조림⑤⑥ 연근유자청무침	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부된장국⑤⑥ 달걀말이①⑤ 시금치무침	보리밥, 깍두기⑨ 배춧국⑤⑥ 임연수구이⑤⑥ 팽이버섯나물	달걀덮밥⑤⑥⑬ 깍두기⑨, 미소장국⑤⑥ 브로콜리숙회 떠먹는요구르트②	양지찜국수 ②⑤⑥⑧⑬⑭⑮ 추가밥 배추김치⑨ 과일(샤인머스켓)
오후간식	삶은달걀①, 브리차	꼬마주먹밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥, 브리차	편감자, 동굴레차	모듬어묵탕⑤⑥	두유⑤
열량/단백질/칼슘	560/27/312	700/31/504	583/23/324	646/23/306	631/32/476	571/21/417
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	🍎샤인머스켓, 우유②	치즈②, 우유②	🍌오이스틱, 우유②	누룽지죽, 우유②	🍎샤인머스켓, 우유②	우유②
점심	수수밥, 깍두기⑨ 새송이버섯된장국⑤⑥ 참치볶음⑤ 두부소보로⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 감자국⑤⑥ 달걀볶음⑤⑥⑬ 배무침	기장밥, 깍두기⑨ 근대된장국⑤⑥ 삼치맛장조림⑤⑥ 단호박샐러드①②⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 숙주나물국 쇠고기참스테이크 ②⑤⑥⑫⑬ 상추겉절이⑤⑥	잡곡밥, 깍두기⑨ 청경채국 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 미역무침	마파두부덮밥⑤⑥⑩⑬ 우동국물⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②
오후간식	모닝빵①②⑤⑥, 채소스프②⑤⑥⑬⑭	크림소스리조토 ①②⑤⑥	부추야채전⑤⑥	구운달걀①, 매실차	치즈스틱①②⑤⑥	과일(샤인머스켓)
열량/단백질/칼슘	606/26/313	664/29/419	571/24/317	684/30/336	652/25/392	491/18/351
일자	26	27	28 ♥음식여행DAY♥	29	30	31
오전간식	🍎샤인머스켓, 우유②	구운멸치, 우유②	🍌당근스틱, 우유②	씨리얼⑤⑥, 우유②	🍎배, 우유②	우유②
점심	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 가자미구이⑤⑥ 고사리당근볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 비지찌개⑤⑥ 돈가스①⑤⑥⑩/ 소스②⑤⑥⑫⑬⑭⑮ 양상추샐러드②	흰쌀밥, 배추김치⑨ 새우살된장국⑤⑥⑨ 고구마토마토달걀볶음 ①⑤⑫ 오이생채	흰쌀밥, 깍두기⑨ 물만둣국⑤⑥⑩ 두부조림⑤⑥ 우영채볶음⑤⑥	현미밥, 배추김치⑨ 닭곰탕⑤⑥⑬ 뱅어포조림⑤⑥ 느타리버섯볶음⑤	김치볶음밥 ①⑤⑥⑧⑩⑬⑭ 유부국⑤⑥ 달걀후라이①⑤ 깍두기⑨
오후간식	삼색주먹밥⑤	볶음쌀국수①⑤⑥⑧⑬	미니악과⑤⑥, 브리차	배, 떠먹는요구르트②	짜장면②⑤⑥⑩⑬⑭	과일(배)
열량/단백질/칼슘	676/27/295	745/29/443	749/25/324	700/25/473	639/30/394	495/23/328

원산지 표시	쌀(잡쌀, 현미 포함)			배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기업 - 한우/육우/젖소)			
	밥	누룽지	배추	고춧가루	불고기용			장조림용	국거리용	볶음용	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	
	콩			식육·어육 가공품					수산물		
	두부	연두부	콩비지	참치통조림 가다랑어		돈가스 돼지고기		동태		고등어	
	국내산	국내산	국내산	원양산		국내산		러시아산		국내산	

식단 안내사항

- ☺ 위 식단은 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- ☺ 당 섭취를 줄이기 위해 설탕 및 물엿 대신 천연 과일즙, 채소즙을 사용하여 저당 음식을 제공합니다.
- ☺ 저나트륨 식사를 위해 조리 후 식힌 뒤 간하기/버섯가루, 멸치가루 등의 다양한 천연조미료, 향미채소(무,마늘,미나리 등)를 사용합니다.
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
 ①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑳갯

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
저녁				흑미밥, 깍두기⑨ 청경채된장국⑤⑥ 돼지고기구이⑤⑩ 콩나물무침⑤	흰쌀밥, 배추김치⑨ 유부달걀국①⑤⑥ 동태살조림⑤⑥ 취나물된장무침⑤⑥
열량/단백질/칼슘				348/14/67	310/15/134
일자	5 대체휴일	6	7	8	9 한글날
저녁		흰쌀밥, 배추김치⑨ 아욱된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 오이나물	잡곡밥, 깍두기⑨ 부추양파국⑤⑥ 고등어구이⑤⑥⑦ 도토리묵무침⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 두부국⑤⑥ 달걀무조림⑤⑥⑩ 가지볶음⑤	
열량/단백질/칼슘		341/15/97	358/14/65	337/15/61	
일자	12	13	14	15	16
저녁	흰쌀밥, 깍두기⑨ 유부된장국⑤⑥ 돼지고기사태찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤	현미밥, 배추김치⑨ 들깨고사릿국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩ 연근조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 연두부조갯살국⑤⑥⑩ 달걀장조림①⑤⑥ 도라지볶음⑤⑥	보리밥, 깍두기⑨ 팽이버섯된장국⑤⑥ 임연수조림⑤⑥ 배추나물	흰쌀밥, 깍두기⑨ 수제빻국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑩ 브로콜리조림⑤⑥
열량/단백질/칼슘	357/17/131	347/15/57	339/14/89	312/14/65	407/19/68
일자	19	20	21	22	23
저녁	수수밥, 깍두기⑨ 참치찌개⑤⑥ 두부구이⑤/양념장⑤⑥ 새송이버섯조림⑤⑥	흰쌀밥, 배추김치⑨ 묵국⑤⑥ 달걀조림⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤	기장밥, 깍두기⑨ 단호박된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 근대나물	흰쌀밥, 배추김치⑨ 들깨양파국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑩ 숙주나물무침	잡곡밥, 깍두기⑨ 미역국⑤⑥ 돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥ 청경채무침
열량/단백질/칼슘	342/14/67	329/13/50	333/15/52	334/15/62	319/14/72
일자	26	27	28	29	30
저녁	흰쌀밥, 배추김치⑨ 쇠고기된장국⑤⑥⑩ 가자미양념찜⑤⑥ 파프리카무침	보리밥, 깍두기⑨ 호박국⑤⑥ 돼지고기장조림⑤⑥⑩ 비지전⑤⑥⑩	흰쌀밥, 배추김치⑨ 달걀찜① 새우살볶음⑤⑥⑩ 고구마조림⑤	흰쌀밥, 깍두기⑨ 두부국⑤⑥ 만두강정⑤⑥⑩⑫ 취나물볶음⑤⑥	현미밥, 깍두기⑨ 느타리버섯국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑩ 양배추나물
열량/단백질/칼슘	346/18/76	350/15/49	360/17/83	347/10/74	329/20/70

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)	배추김치		돼지고기	닭고기	쇠고기 (국내산일 경우 육종 기입 - 한우/육우/젖소)			
	밥	배추	고춧가루			불고기용	장조림용	국거리용	볶음용
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)
	공			식육·어육 가공품				수산물	
	두부	연두부	콩비지	참치통조림	가다랑어			동태	고등어
	국내산	국내산	국내산	원양산				러시아산	국내산

식단 안내사항

- 위 식단은 식품 구입 등 어린이집의 사정에 의해 같은 식품군으로 대체될 수 있습니다.
- 당 섭취를 줄이기 위해 설탕 및 물엿 대신 천연 과일즙, 채소즙을 사용하여 저당 음식을 제공합니다.
- 저나트륨 식사를 위해 조리 후 식힌 뒤 간하기/버섯가루, 멸치가루 등의 다양한 천연조미료, 향미채소(무,마늘,미나리 등)를 사용합니다.
- ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)
①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲갯