



10월의 식단표



(만3세 ~ 5세)

작성자: 최영은 영양사 조리사: 이정희, 오정숙 조리사 선생님 *꿈과 희망을 맘껏 누릴 수 있는 하늘 어린이집 ☎ 438-8866

요일	월	화	수	목	금
일자				10/1	10/2
오전간식	♥ 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal이고, 유아 3~5세는 1400kcal 기준입니다. ♥ 상기 식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 종일받은 650kcal, 반일받은 450kcal입니다. ♥ 원내 생일잔치날과 푸드아트 활동하는 날에는 오전 간식을 제공하지 않으니 참고하시기 바랍니다.			장국죽	브로콜리죽
점 심				잡곡밥. 깍두기 콩가루배추국 양념돼지갈비 숙주김무침	쌀밥. 배추김치/백김치 짜장 군만두 요구르트
오후간식				우유, 유부주먹밥	우유, 머핀, 당근스틱
열량/단백질				628/22	643/27
일자	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9
오전간식	10월 3일 개천절 	단호박죽	아욱죽	참치죽	한글날 
점 심		잡곡밥. 깍두기 감자양파국 생선까스 양상추콘샬레드	쌀밥. 배추김치/백김치 얼갈이된장국 닭살채소볶음 버섯나물	잡곡밥. 깍두기 콩나물국 두부구이 햄감자조림	
오후간식		우유, 핫케익	우유, 버터구이감자, 오이스틱	우유, 과일(샤인머스켓)	
열량/단백질		619/21	653/26	665/24	
일자	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16
오전간식	우유, 햄치즈샌드위치	달걀죽	버섯죽	콩나물죽	닭살죽
점 심	쌀밥. 백김치 근대된장국 돈육채소볶음 찜양배추	잡곡밥. 깍두기 안매운육개장 잡채 시금치무침	쌀밥. 배추김치/백김치 아욱국 삼치구이 열무나물	잡곡밥. 깍두기 황태국 닭갈비 상추도토리묵무침	쌀밥. 배추김치/백김치 카레라이스 불어묵조림 요구르트
오후간식	토마토스파게티, 당근스틱	우유, 김말이튀김	우유, 과일(샤인머스켓)	우유, 기정떡	우유, 찐고구마
열량/단백질	613/28	665/24	593/27	615/24	716/26
일자	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23
오전간식	우유, 시리얼	복어죽	두부죽	씻은김치죽	누룽지죽
점 심	쌀밥. 백김치 어묵감자국 진미채아몬드볶음 콩나물무침	잡곡밥. 깍두기 유부국 베이컨계란말이 참나물무침	쌀밥. 배추김치/백김치 근대국 공치김치찜 호박나물	잡곡밥. 깍두기 미역국 돈육케첩볶음 고구마줄기들깨볶음	쌀밥. 배추김치/백김치 팽이두부된장국 명엽채볶음 청경채무침
오후간식	탕수육, 오이스틱	우유, 팥모닝빵	우유, 과일(배)	우유, 크림스파게티	우유, 찐계란, 당근스틱
열량/단백질	593/23	605/21	711/28	609/22	600/26
일자	10/26	10/27	10/28	10/29	10/30
오전간식	우유, 물만두	(생 일 잔 치) 볶음밥 케익,치킨너겟, 사과,바나나,주스	시금치죽	채소죽	근대된장국
점 심	쌀밥. 백김치 청국장 훈제오리채소볶음 브로콜리깨무침		쌀밥. 배추김치/백김치 감자국 모듬장조림 불어묵채소볶음	잡곡밥. 깍두기 순두부백탕 버섯소불고기 우영조림	쌀밥. 배추김치/백김치 복어국 닭살데리야까볶음 고사리나물
오후간식	찐감자		우유, 과일(샤인머스켓)	우유, 참치샌드위치	우유, 미니호떡
열량/단백질	733/29	652/23	722/25	632/25	593/25

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)	돼지고기	닭고기	쇠고기 (한우)				수산물	고등어
	국내산	국내산	국내산	불고기용	볶음용	장조림용	국거리용		국내산
	배추김치			국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		동태
	배추	고춧가루	두부	연두부	참치통조림	베이컨	돈가스		러시아산
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산	산	국내산		

10월의 알레르기 유발식품 사용일						
육류			생선			
돼지고기	쇠고기	닭고기	고등어	게·새우	오징어	조개·굴·전복·홍합
1.12.19.22	29	7.15.16.27.30				
난류	과일 및 채소		잡곡		유제품	견과류
달걀·메추리알	복숭아	토마토	밀·메밀	대두	우유	땅콩·호두·잣
13.20.23.27					1.2.6.7.8.12.13.14.15.16.19.20.21.22.23.26.27.28.29.30	

※별도 표시 되지 않은 식품※

① 아황산류 (표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함) ② 새우젓이 포함된 김치

③ 콩기름, 간장, 된장, 고추장에 포함된 밀과 대두

④ 간식에 포함된 우유

● 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.

● 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발 물질을 반드시 확인 바랍니다.

작성자: 최영은 영양사 조리사: 이정희, 오정숙 조리사 선생님 *꿈과 희망을 맘껏 누릴 수 있는 하늘 어린이집 ☎ 438-8866



10월의 식단표



(만3세 ~ 5세)

요일	월	화	수	목	금
일자				1	2
저녁	♥ 영아 1~2세는 1일 에너지 권장량 900kcal이고, 유아 3~5세는 1400kcal 기준입니다. ♥ 상기 식단은 1400kcal를 기준으로 어린이집에서의 총 섭취 에너지는 종일반은 650kcal, 반일반은 450kcal입니다.			잡곡밥, 깍두기 청국장 닭살조림 배추된장무침	쌀밥, 배추김치 참치김치국 볼어목조림 브로콜리숙회
열량/단백질/칼슘				432/25	434/22
일자	5	6	7	8	9
저녁		잡곡밥, 깍두기 열무된장국 닭봉조림 감자조림	쌀밥, 배추김치 버섯국 훈제오리구이 호박새우젓볶음	잡곡밥, 깍두기 청국장 돈육두루치기 숙주나물	
열량/단백질/칼슘		446/18	488/22	420/16	
일자	12	13	14	15	16
저녁	쌀밥, 백김치 미역국 명엽채볶음 근대된장무침	잡곡밥, 깍두기 시금치된장국 치킨텐더 양배추나물	쌀밥, 배추김치 들깨무채국 콩치양념조림 버섯볶음	잡곡밥, 깍두기 달걀국 돈육케찹조림 청경채무침	쌀밥, 배추김치 감자국 참치채소볶음 가지나물
열량/단백질/칼슘	414/17	405/23	425/21	458/19	437/25
일자	19	20	21	22	23
저녁	쌀밥, 백김치 콩나물국 비엔나소세지케찹조림 오이나물	잡곡밥, 깍두기 북어국 너비아니구이 치커리사과무침	쌀밥, 배추김치 호박된장국 두부조림 잔멸치볶음	잡곡밥, 깍두기 시래기된장국 대패삼겹볶음 미역초무침	쌀밥, 배추김치 청경채맑은국 콩치김치조림 연근조림
열량/단백질/칼슘	450/23	407/15	447/18	444/21	406/21
일자	26	27	28	29	30
저녁	쌀밥, 백김치 미소국 생선까스 마카로니샐러드	잡곡밥, 깍두기 안매운육개장 계란말이 취나물무침	쌀밥, 배추김치 어묵국 떡갈비구이 오이지무침	잡곡밥, 깍두기 알배기된장국 닭살간장조림 동부묵무침	쌀밥, 배추김치 닭곰탕 치킨너겟 상추무침
열량/단백질/칼슘	448/22	406/27	465/24	420/18	406/23

원산지 표시	쌀(참쌀, 현미 포함)	돼지고기	닭고기	쇠고기 (한우)						수산물	고등어	
				불고기용	북육용	장조림용		국거리용			국내산	
	국내산	국내산	국내산	국내산(한우)	국내산(한우)	국내산(한우)		국내산(한우)			삼치	
	배추김치		콩		식육·어육 가공품						러시아산	
	배추	고춧가루	두부	연두부	참치,꽁치,스팸 통조림		베이컨	소시지	훈제오리		돈가스	탕수육
	국내산	국내산	국내산	국내산	원양산		수입산	국내산	국내산		국내산	국내산

3월의 알레르기 유발식품 사용일						
육류			생선			
돼지고기	쇠고기	닭고기	고등어	게·새우	오징어	조개·굴·전복·홍합
8.15.22		1.6.13.29.30				
난류	과일 및 채소		잡곡		유제품	견과류
달걀·메추리알	복숭아	토마토	밀·메밀	대두	우유·치즈	땅콩·호두·잣
15.27						

※별도 표시 되지 않은 식품※

- ① 야황산류 (표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함) ② 새우젓이 포함된 김치
 ③ 콩기름, 간장, 된장, 고추장에 포함된 밀과 대두 ④ 간식에 포함된 우유

● 알레르기 표기는 센터 표준레시피에 준하여 표기하였으므로 실제 유발식품 포함여부는 차이가 있을 수 있습니다.

● 가공식품의 경우 제조사마다 사용된 원재료에 차이가 있으니 구매 시 식품 성분표의 알레르기 유발 물질을 반드시 확인 바랍니다.