

# 10월 저녁 식단표

<3-5세>

| 요일        | 월                                                                                 | 화                                            | 수                                               | 목                                            | 금                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 일자        |                                                                                   |                                              |                                                 | 1                                            | 2                                                                                   |
| 저녁        |                                                                                   |                                              |                                                 | 흑미밥, 깍두기⑨<br>청경채된장국⑤⑥<br>돼지고기구이⑤⑩<br>콩나물무침⑤  | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>유부달걀국①⑤⑥<br>동태살조림⑤⑥<br>취나물된장무침⑤⑥                                      |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                   |                                              |                                                 | 348/14/67                                    | 310/15/134                                                                          |
| 일자        | 5 대체휴일                                                                            | 6                                            | 7                                               | 8                                            | 9 한글날                                                                               |
| 저녁        |  | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>아욱된장국⑤⑥<br>제육볶음⑤⑥⑩<br>오이나물     | 잡곡밥, 깍두기⑨<br>부추양파국⑤⑥<br>고등어구이⑤⑥⑦<br>도토리묵무침⑤⑥    | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>두부국⑤⑥<br>닭살무조림⑤⑥⑩<br>가지볶음⑤     |  |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                                   | 341/15/97                                    | 358/14/65                                       | 337/15/61                                    | 한글날                                                                                 |
| 일자        | 12                                                                                | 13                                           | 14                                              | 15                                           | 16                                                                                  |
| 저녁        | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>유부된장국⑤⑥<br>돼지고기사태찜⑤⑥⑩<br>호박나물⑤                                       | 현미밥, 배추김치⑨<br>돌깨고사릿국⑤⑥<br>쇠고기볶음⑤⑥⑩<br>연근조림⑤⑥ | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>연두부조갯살국⑤⑥⑩<br>달걀장조림①⑤⑥<br>도라지볶음⑤⑥ | 보리밥, 깍두기⑨<br>팽이버섯된장국⑤⑥<br>임연수조림⑤⑥<br>배추나물    | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>수제빛국⑤⑥<br>닭갈비⑤⑥⑩<br>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<br>참치찌개⑤⑨<br>두부구이⑥/양념장⑤⑥<br>새송이버섯조림⑤⑥                                   | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>묵국⑤⑥<br>닭살조림⑤⑥⑩<br>감자채볶음⑤      | 기장밥, 깍두기⑨<br>단호박된장국⑤⑥<br>삼치구이⑤⑥<br>근대나물         | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>돌깨양파국⑤⑥<br>쇠고기불고기⑤⑥⑩<br>숙주나물무침 | 잡곡밥, 깍두기⑨<br>미역국⑤⑥<br>돼지고기수육⑩/쌈장⑤⑥<br>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<br>쇠고기된장국⑤⑥⑩<br>가지미양념찜⑤⑥<br>파프리카무침                                     | 보리밥, 깍두기⑨<br>호박국⑤⑥<br>돼지고기장조림⑤⑥⑩<br>비지전⑤⑥⑨   | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>달걀찜국①<br>새우살볶음⑤⑥⑨<br>고구마조림⑤       | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>두부국⑤⑥<br>만두강정⑤⑥⑩⑫<br>취나물볶음⑤⑥    | 현미밥, 깍두기⑨<br>느타리버섯국⑤⑥<br>로제찜닭②⑤⑥⑫⑬⑭⑮<br>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  |      |     |  |
|--------|--------------|-----|------|-----------|------|-----|------|------|-----|--|
|        | 밥            | 배추  | 고춧가루 | 불고기용      |      |     | 장조림용 | 국거리용 | 볶음용 |  |
|        | 국내산          | 국내산 | 국내산  | 국내산       | 국내산  | 호주산 | 호주산  | 호주산  | 호주산 |  |
|        | 콩            |     |      | 식육·어육 가공품 |      |     | 수산물  |      |     |  |
|        | 두부           | 연두부 | 콩비지  | 참치통조림     |      |     |      | 동태   | 고등어 |  |
|        | 외국산          | 외국산 | 외국산  | 원양산       |      |     |      | 러시아산 | 국내산 |  |

## 식단 안내사항

### ▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)

①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲잣

▶ 알레르기 안내: 표시항목 이외 영유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에서 가능성이 있을 수 있습니다.  
원아가 알레르기 반응이 있는 식품이 있을 경우 사전에 원으로 알려주시기 바랍니다. ▶ 식재료 수급 사정에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.

# 10월 오전간식 일반식단

## <3-5세>

| 요일<br>일자  | 월                                                                      | 화                                                        | 수                                                    | 목                                                   | 금                                              | 토                                             |
|-----------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 오전간식      |                                                                        |                                                          |                                                      | 1<br>씨리얼⑤⑥, 우유②                                     | 2<br>과일, 우유②                                   | 3 개천절                                         |
| 점심        | <p>“고구마토마토달걀볶음”<br/>'맛있는 세계음식 여행 조리원 레시피 콘테스트'에서 아이디어상을 수상한 메뉴입니다.</p> |                                                          |                                                      | 흑미밥, 깍두기⑨<br>콩나물국⑤<br>돼지고기잡채⑤⑥⑩<br>청경채무침            | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>쇠고기미역국⑤⑥⑩<br>치킨①②⑤⑥⑩⑫⑬<br>버섯잡채⑤⑥ | <p>개천절</p>                                    |
| 오후간식      |                                                                        |                                                          |                                                      | 찰보리빵①②⑤⑥                                            | 케이크①②⑤⑥⑩, 주스                                   |                                               |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                        |                                                          |                                                      | 680/21/313                                          | 875/26/420                                     |                                               |
| 일자        | 5 대체휴일                                                                 | 6                                                        | 7                                                    | 8 ♥바다탐험DAY♥                                         | 9 한글날                                          | 10                                            |
| 오전간식      |                                                                        | 치즈②, 우유②                                                 | 당근스틱, 요플레②                                           | 누룽지죽, 우유②                                           |                                                | 우유②                                           |
| 점심        |                                                                        | 돈육하이라이스<br>②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮<br>우동국물⑤⑥<br>배추김치⑨, 오이무침<br>짜먹는요구르트② | 잡곡밥, 깍두기⑨<br>온도토리묵국⑤⑥⑨<br>고등어조림⑤⑥⑦<br>파프리카무침         | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>무채된장국⑤⑥<br>달걀구이⑤⑥<br>가지나물⑤⑥           | <p>한글날</p>                                     | 달걀볶음밥①⑤<br>양배춧국⑤⑥<br>깍두기⑨<br>유산균음료②           |
| 오후간식      |                                                                        | 핫케이크①②⑥                                                  | 물만두⑤⑥⑩                                               | 잔치국수⑤⑥                                              |                                                | 과일                                            |
| 열량/단백질/칼슘 |                                                                        | 681/24/476                                               | 657/26/308                                           | 746/40/342                                          |                                                | 532/20/339                                    |
| 일자        | 12                                                                     | 13                                                       | 14 ♥탄소제로DAY♥                                         | 15                                                  | 16                                             | 17                                            |
| 오전간식      | 과일, 우유②                                                                | 구운멸치, 우유②                                                | 파프리카스틱, 요플레②                                         | 씨리얼⑤⑥, 우유②                                          | 과일, 우유②                                        | 우유②                                           |
| 점심        | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>호박국⑤⑥<br>돼지고기두루치기⑤⑥⑩<br>참나물볶음⑤                            | 현미밥, 배추김치⑨<br>육개장⑤⑥⑩<br>잔멸치조림⑤⑥<br>연근 유자청무침              | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>연두부된장국⑤⑥<br>달걀말이①⑤<br>시금치무침            | 보리밥, 깍두기⑨<br>배춧국⑤⑥<br>임연수구이⑤⑥<br>팽이버섯나물             | 달걀덮밥⑤⑥⑩<br>깍두기⑨, 미소장국⑤⑥<br>브로콜리숙회<br>떠먹는요구르트②  | 양지살국수<br>②⑤⑥⑧⑩⑫⑬<br>추가밥<br>배추김치⑨<br>과일        |
| 오후간식      | 카스텔라①②⑤⑥                                                               | 고마주먹밥⑤⑥                                                  | 프렌치토스트①②⑤                                            | 전고구마, 동굴레차                                          | 모듬어묵탕⑤⑥                                        | 두유⑤                                           |
| 열량/단백질/칼슘 | 607/23/296                                                             | 700/31/504                                               | 583/23/324                                           | 646/23/306                                          | 631/32/476                                     | 571/21/417                                    |
| 일자        | 19                                                                     | 20                                                       | 21                                                   | 22                                                  | 23                                             | 24                                            |
| 오전간식      | 과일, 우유②                                                                | 치즈②, 우유②                                                 | 오이스틱, 요플레②                                           | 누룽지죽, 우유②                                           | 과일, 우유②                                        | 우유②                                           |
| 점심        | 수수밥, 깍두기⑨<br>새송이버섯된장국⑤⑥<br>참치볶음⑤<br>두부소보로⑤⑥                            | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>감자국⑤⑥<br>달걀볶음⑤⑥⑩<br>배무침                    | 기장밥, 깍두기⑨<br>근대된장국⑤⑥<br>삼치명조림⑤⑥<br>단호박샐러드①②⑤         | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>숙주나물국<br>쇠고기참스테이크<br>②⑤⑥⑩⑫<br>상추겉절이⑤⑥ | <p>가을소풍</p>                                    | 마파두부덮밥<br>⑤⑥⑩⑫<br>우동국물⑤⑥<br>배추김치⑨<br>짜먹는요구르트② |
| 오후간식      | 모닝빵①②⑤⑥                                                                | 크림소스리조토<br>①②⑤⑥⑩⑫                                        | 김치전⑤⑥⑨                                               | 구운달걀①, 매실차                                          |                                                | 과일                                            |
| 열량/단백질/칼슘 | 606/26/313                                                             | 664/29/419                                               | 571/24/317                                           | 684/30/336                                          |                                                | 491/18/351                                    |
| 일자        | 26                                                                     | 27                                                       | 28 ♥음식여행DAY♥                                         | 29                                                  | 30                                             | 31                                            |
| 오전간식      | 과일, 우유②                                                                | 구운멸치, 우유②                                                | 당근스틱, 요플레②                                           | 씨리얼⑤⑥, 우유②                                          | 과일, 우유②                                        | 우유②                                           |
| 점심        | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>쇠고기당면국⑤⑥⑩<br>가지미구이⑤⑥<br>고사리당근볶음⑤⑥                        | 보리밥, 깍두기⑨<br>비지찌개⑤⑨<br>치킨가스①⑤⑥⑩/<br>소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭<br>양상추샐러드② | 흰쌀밥, 배추김치⑨<br>새우살된장국⑤⑥⑨<br>고구마토마토달걀볶음<br>①⑤⑩<br>오이생채 | 흰쌀밥, 깍두기⑨<br>물만두국⑤⑥⑩<br>두부조림⑤⑥<br>우영채볶음⑤⑥           | 현미밥, 배추김치⑨<br>달콤탕⑤⑥⑩<br>멸치조림⑤⑥<br>느타리버섯볶음⑤     | 김치볶음밥<br>①⑤⑥⑨⑩⑫⑬<br>유부국⑤⑥<br>달걀후라이①⑤<br>깍두기⑨  |
| 오후간식      | 삼색주먹밥⑤                                                                 | 잔치국수⑤⑥                                                   | 크로와상①②⑤⑥                                             | 키위, 떠먹는요구르트②                                        | 밤식빵①②⑤⑥                                        | 과일                                            |
| 열량/단백질/칼슘 | 676/27/295                                                             | 745/29/443                                               | 749/25/324                                           | 700/25/473                                          | 650/30/376                                     | 495/23/328                                    |

| 원산지 표시 | 쌀(참쌀, 현미 포함) | 밥   | 누룽지 | 배추    | 고춧가루 | 돼지고기          | 닭고기  | 불고기용      | 장조림용 | 국거리용 | 볶음용 |
|--------|--------------|-----|-----|-------|------|---------------|------|-----------|------|------|-----|
|        | 국내산          | 국내산 | 국내산 | 국내산   | 국내산  | 국내산           | 국내산  | 호주산       | 호주산  | 호주산  | 호주산 |
|        | 콩            |     |     |       |      |               |      | 식육·어육 가공품 |      |      | 수산물 |
|        | 두부           | 연두부 | 콩비지 | 참치통조림 | 가다랑어 | 베이컨 (크림소스리조토) | 치킨가스 | 햄 (김치볶음밥) | 돼지고기 | 동태   | 고등어 |
|        | 외국산          | 외국산 | 외국산 | 원양산   |      | 외국산           | 국내산  | 외국산       | 러시아산 | 국내산  |     |

식단 안내사항

▶ 알레르기 유발물질(메뉴 뒤 번호 표시)  
①난류(달걀, 메추리알) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴·홍합·전복 등) ⑲참

▶ 알레르기 안내: 표시항목 이외 영유아 개인의 특성에 따라 알레르기는 모든 식품에서 가능성이 있을 수 있습니다.  
원자가 알레르기 반응이 있는 식품이 있을 경우 사전에 원으로 알려주시기 바랍니다.▶ 식재료 수급 사정에 따라 같은 식품군으로 변경될 수 있습니다.