

10월 식단표 (만 3~5세)

일자	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			1(목) *견학식단*	2(금)	3(토)
오전간식				신선과일(샤인머스켓)	김가루배추죽⑤⑥	 개 천 절
점심				소고기김가루섞음밥⑤⑩ 깍두기(무절임)⑨ 신선과일(방울토마토⑫) 주스(오렌지주스)	흑미밥 달걀탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)				444/14	541/22	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	경기지원과일(배)&치즈②	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 배추김치(백김치)⑨	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 배추김치(백김치)⑨
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		630/25	584/26	589/25		576/20
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(단감)&두부봉	떠먹는요구르트②	경기지원과일 (샤인머스켓)	당근스프②	신선과일(바나나)	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑩ 유부채소무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑫ 배추김치(백김치)⑨	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑫ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 배추김치(백김치)⑨
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	582/25	606/27	574/23	509/22	554/30	604/19
일자	19(월) *생일식단*	20(화)	21(수)	22(목) *견학식단*	23(금) *부모참여행사*	24(토)
오전간식	신선과일(사과)	신선과일(배)	경기지원과일(배)&치즈②	신선과일(바나나)	우영죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	차조밥 황태미역국⑤⑥ 소고기완자전①⑤⑥⑫ 양배추코울슬로①⑤ 깍두기(무절임)⑨	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤이무침⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	소불고기덮밥⑤⑥⑫ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	어묵채소볶음밥⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨ 신선과일(포도) 마시는요구르트②	소고기야채김가루주먹밥 ⑤⑩ 깍두기(무절임)⑨ 신선과일(귤) 한입카스테라①②⑤⑥ 주스(오렌지주스)	돈민짜생비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 신선과일(단감) 깍두기(무절임)⑨
오후간식	치즈케이크①②⑤⑥ &우유②	빵(찐빵①②⑤⑥) &우유②	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	693/27	551/25	553/21	442/15	444/14	514/21
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과)&두부봉	시리얼&우유②	경기지원과일 (샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매우육개장⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	차조밥 아육국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫ 송송 으깬두부연근무침⑤ 깍두기(무절임)⑨	흑미밥 건새우묵국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치(백김치)⑨	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ ★삼치데리야끼구이⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기(무절임)⑨	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 배추김치(백김치)⑨
오후간식	빵(머핀①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	스틱식빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	569/22	583/29	528/24	568/25	556/23	490/19

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품						
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기 국내산(택1)	수입산	돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리			
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	오징어	페루산	오리고기	국내산		
누룽지	고춧가루					오리고기							
국내산	국내산					국내산							
가공품		떡갈비				돈가스		소고기완자					
		돼지고기		국내산		돼지고기		국내산		소고기	국내산		
※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.													
※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.													
① 난류 ② 우유 ③ 메밀 ④ 땅콩 ⑤ 대두 ⑥ 밀 ⑦ 고등어 ⑧ 계 ⑨ 새우 ⑩ 돼지고기 ⑪ 복숭아 ⑫ 토마토 ⑬ 야생산란류 ⑭ 호두 ⑮ 닭고기 ⑯ 쇠고기 ⑰ 오징어 ⑱ 조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 젓													
⑲ 야생산란류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.													

10월 식단표 (만 0~2세)

일자	표준레시피 바로가기  ※ 휴대폰으로 QR코드를 스캔하시면 표준레시피 파일을 다운로드하실 수 있습니다.			1(목) *견학식단*	2(금)	3(토)
오전간식				신선과일(샤인머스켓)	김가루배추죽⑤⑥	 개 천 절
점심				소고기김가루섞음밥⑤⑩ 무절임 신선과일(방울토마토⑫) 주스(오렌지주스)	흑미밥 달걀탕⑤ 잔멸치조림⑤⑥ 열무나물⑤⑥ 백김치	
오후간식				찐단호박&보리차	핫도그①②⑤⑥⑩	
열량/단백질(kcal/g)				311/10	378/15	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
오전간식	 대 체 휴 일	시리얼&우유②	경기지원과일(배)&치즈②	브로콜리죽⑤⑥	 한 글 날	채소스틱&치즈②
점심		차조밥 황태두부국⑤⑥ ★메추리알우영조림 ①⑤⑥ 애호박볶음⑤⑥ 무절임	콩나물밥&양념장⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 떡갈비구이 ⑤⑥⑩⑫ 백김치	백미밥 모듬버섯국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 시금치나물⑤⑥ 무절임		돈육짜장밥⑤⑥⑩ 송송 신선과일(배) 백김치
오후간식		과일요거트범벅②	★로제스파게티 ②⑤⑥⑩⑫	찐고구마&우유②		미숫가루⑤&우유②
열량/단백질(kcal/g)		441/18	409/18	413/18		394/14
일자	12(월)	13(화)	14(수) 국 없는 날	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	신선과일(단감)&두부부	떠먹는요구르트②	경기지원과일 (샤인머스켓)	당근스프②	신선과일(포도)	시리얼&우유②
점심	백미밥 다시마채국⑤⑥ 소고기배추찜⑤⑥⑫ 유부채소무침⑤⑥ 무절임	차조밥 청경채달걀국①⑤⑥ 두부양념조림⑤⑥ ★진미채볶음⑤⑥⑫ 백김치	돈육양배추볶음밥⑤⑥⑩ 송송 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 무절임	흑미밥 미역국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑫ 숙주무침⑤⑥ 백김치	수수밥 소고기우거지국⑤⑥⑫ ★가자미조림⑤⑥ 파프리카나물⑤⑥ 무절임	★들기름비빔국수⑤⑥ 잔멸치주먹밥⑤ 신선과일(키위) 백김치
오후간식	빵(모닝빵①②⑤⑥) &우유②	후리가게섞음밥⑤⑥	잼샌드위치①②⑤⑥ &우유②	찐감자&보리차	치즈스틱①②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	407/18	425/19	402/16	356/15	388/21	423/14
일자	19(월) *생일식단*	20(화)	21(수)	22(목) *견학식단*	23(금) *부모참여행사*	24(토)
오전간식	신선과일(사과)	신선과일(배)	경기지원과일(배)&치즈②	신선과일(바나나)	우영죽⑤⑥	떠먹는요구르트②
점심	차조밥 황태미역국⑤⑥ 소고기완자전①⑤⑥⑫ 양배추코울슬로①⑤ 무절임	수수밥 애호박전국⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 새콤오이무침⑤⑥ 백김치	소불고기덮밥⑤⑥⑫ 무채국⑤⑥ 부추전①⑤⑥ 백김치	어묵채소볶음밥⑤⑥ 백김치 신선과일(포도) 마시는요구르트②	소고기야채김가루주먹밥 ⑤⑥ 무절임 신선과일(귤) 한입카스테라①②⑤⑥ 주스(오렌지주스)	돈민짜삼색비빔밥 ①⑤⑥⑩ 송송 신선과일(단감) 무절임
오후간식	치즈케이크①②⑤⑥ &우유②	빵(찐빵①②⑤⑥) &우유②	★잔치국수⑤⑥	삶은달걀①&보리차	바나나곡물라떼②⑤	채소스틱&치즈②
열량/단백질(kcal/g)	485/19	386/18	387/14	309/10	311/10	360/14
일자	26(월)	27(화)	28(수) 국 없는 날	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	신선과일(사과)&두부부	시리얼&우유②	경기지원과일 (샤인머스켓)	애호박죽⑤⑥	신선과일(키위)	미숫가루⑤&우유②
점심	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑫ 달걀말이①⑤ 배추나물⑤⑥ 무절임	차조밥 아욱국⑤⑥ 돈육사태찜⑤⑥⑩ ★미역줄기볶음⑤⑥ 백김치	닭살하이라이스 ②⑤⑥⑫⑫⑫⑫⑫⑫ 송송 으깬두부연근무침⑤ 무절임	흑미밥 건새우뭇국⑤⑥⑨ 소고기숙주볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 백김치	수수밥 달걀찜국①⑤⑥ ★삼치테리야끼구이⑤⑥ 청포묵김무침⑤⑥ 무절임	맛살볶음밥①⑤⑥⑧ 다시마양파국 신선과일(귤) 백김치
오후간식	빵(머핀①②⑤⑥) &우유②	모듬어묵탕⑤⑥	물만두⑤⑥⑩	찐감자&우유②	스틱식빵①②⑤⑥ &크림스프②⑤⑥	두유⑤
열량/단백질(kcal/g)	398/16	408/20	369/17	398/17	389/16	343/13

쌀	배추김치	콩		육류		수산물	식육 · 수산물 가공품				
밥/죽	배추	두부	순두부	쇠고기		돼지고기	닭고기	진미채		훈제오리	
				국내산(택1)	수입산						
국내산	국내산	국내산	국내산	한우		국내산	국내산	오징어	산	오리고기	국내산
누룽지	고춧가루					오리고기					
국내산	국내산					국내산					
가공품		떡갈비				돈가스		소고기완자			
		돼지고기		국내산		돼지고기	국내산	소고기	국내산		

※ 본 식단에 사용된 식재료의 원산지만 표기하였으므로, 이 외에 추가로 사용되는 식재료는 별도로 확인하여 표기 후 제공해 주시기 바랍니다.

※ 메뉴명 옆에 표시된 숫자는 알레르기 유발식품 표시입니다.

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

⑬아황산류는 많은 가공식품에 포함되어 있으므로 별도 표시를 하지 않았으니 참고해 주시기 바랍니다.