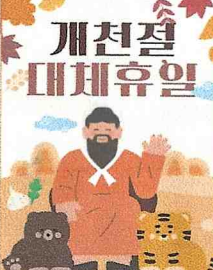


10월 식단표

※ 10월 제철차는 '사과청차' 입니다.

대	영아	만1세~만2세
상	유아	만3세~만5세

날짜	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	1	2	3
오전간식	*식단은(남양주시어린이급식관리지원센터)를 참고하였습니다. *모든 식단의 음식물은 영유아의 발달 특성에 따라 크기 조절하여 제공 됩니다. *어린이집 평가제 지침에 의해 자연식품을주 3회 이상 제공합니다. *토요일 식단은 등원에 따라 변동될 수 있습니다. *위 식단은 어린이집 사정으로 같은 식품군으로 변동될 수 있으며 음식은 매일 조리 됩니다.			배&사과	표고버섯죽	
점심				수수밥 감자부추국⑤⑥ 간장닭볶음탕⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 얼갈이된장찌개⑤⑥ 돼지불백⑤⑥⑩ 건새우애호박볶음⑤⑥⑨ 깍두기⑨	
오후간식				배추부침개①⑤⑥	카스테라①②⑤&우유②	
영양소				339.6/169 470.9/24.1	520.9/22.2 744.2/31.7	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식		누룽지죽	두부오이죽⑥	단감&배		두유⑤
점심		<가을소풍> 임마표 도시락 자연식 간식 물	소고기표고버섯밥⑩ 비엔나소세지 치킨너겟①②⑤⑥⑩ 사과 깍두기⑨	흑미밥 숙주국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 볶은열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		칼국수⑤⑥ 백미밥1/2 메밀전병③⑤⑥⑨⑩ 배추김치⑨
오후간식		후레쉬번①②⑤&사과청차	쌀국수⑤⑥	찐고구마&우유②		치즈②
영양소		477.9/15.7 682.8/22.4	481.2/17.7 687.5/25.3	385.1/15.8 564.5/22.6		319.7/14.2 456.7/20.3
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	사과&치즈	밥새우브로콜리죽⑤⑥⑨	돈육파프리카죽⑩	감귤&샤인머스켓	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴소스볶음⑤⑥⑩⑩ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소당면국⑤⑥ 소고기무조림⑤⑥⑩ 표고버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	닭살양배추볶음밥⑤⑥ 송농 간장파파두부⑤⑥ 배 깍두기⑨	<생일파티> 백미밥 들깨미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 버섯잡채⑤⑥ 케이크 배추김치⑨	백미밥 사골국⑩ 미트볼구이⑤⑥⑩⑩⑩ 김자반⑤⑥ 배추김치⑨	대파달걀볶음밥①⑤⑥ 아욱된장국⑤⑥ 꽃맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨
오후간식	평가스틱빵①②⑤&우유②	찐감자&보리차	주먹밥⑤⑥&사과청차	푸실리파스타②⑤⑥⑩⑩⑩	팬샌드우치①②⑤⑥&우유②	떠먹는요구르트②
영양소	411/15.5 587.2/22.1	449.2/19.8 641.7/28.2	513.3/18.7 733.3/26.7	410.4/20.3 586.4/29	431.2/19.5 616/27.8	371.3/17.2 530.4/24.6
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	배&치즈	누룽지죽	소고기무죽⑤⑥⑩	사과&배	들깨죽	두유⑤
점심	백미밥 무채국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	흑미밥 백김치국⑤⑥⑨ 닭살데리야찌조림⑤⑥⑩⑩ 당근양파볶음⑤⑥ 깍두기⑨	돈육짜장미①②⑤⑥⑩⑩ 당수육⑤⑥ 오이무침 단감 배추김치⑨	차조밥 순두부찌개①⑤ 소고기장조림⑤⑥⑩ 연근흑미자스무침①⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 복어국⑤⑥ 오리꼬리파파리카볶음⑤⑥ 맛살매추리알샐러드②⑩ 배추김치⑨	삼색채소비빔밥⑤⑥ 감자국⑤⑥ 너비아니⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨
오후간식	온두부찜⑤&양념장⑤⑥	후리가게주먹밥&사과청차	우유스틱①②⑤&우유②	잔치국수⑤⑥	찐고구마&우유②	치즈②
영양소	324.5/13.9 463.6/19.9	380.2/15.2 543.2/21.8	421.7/13.6 602.4/19.4	402.5/17.5 575/24.9	517.3/21.5 739/30.7	335.8/12.3 479.7/17.6
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	키위&치즈	잔멸치죽⑤⑥	돈육연근죽⑩	단감&샤인머스켓	아욱된장죽⑤⑥	두유⑤
점심	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 삼겹살숙주볶음⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 애호박국⑤⑥ 표고버섯떡갈비⑤⑥⑩ 도토리묵김무침⑤⑥ 배추김치⑨	햄야채볶음밥⑤⑨ 물만두①⑤⑥⑩ 브로콜리나물⑤⑥ 감귤 깍두기⑨	기장밥 청경채맑은국 닭가슴살카레구이②⑤⑥⑩ 상추겉절이⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 다시마채국⑤⑥ 돈불고기⑤⑥⑩⑩ 파인애플토마토샐러드 배추김치⑨	소고기덮밥⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 가지튀김①⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	누룽지죽	찐감자&우유②	삶은달걀①&사과청차	크림리조또②	모닝빵①②⑤&우유②	떠먹는요구르트②
영양소	466.1/11.9 622.9/17	501.2/18.4 716/26.3	455.3/21.1 650.5/30.1	384.9/15.9 549.9/22.7	498.1/15.6 711.6/22.3	410.9/17.3 557/24.8

◎ 식품알레르기 유발식품 참고※야황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있음

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

원산지	쌀 (밥죽/누룽지)	쇠고기	돼지고기	닭고기	콩	김치(배추)	고춧가루	고등어/오징어 주꾸미	어묵	두부	과일	다량어	전복
표시	국내산	국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 또는 수입산	국내산	국내산

시립 별내좋은친구어린이집