

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식				콩나물양배추죽⑤	두부시금치죽⑤, 사과	 개천절
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
열량/단백질				484/17	491/24	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식	 개천절 대체 휴일	브로콜리사과죽	기장미역죽, 사인머스켓	쇠고기죽⑬	 한글날	노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 열갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		525/18	480/21	554/22		409/27
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	들깨아욱죽, 바나나	단호박죽	순두부죽⑤, 사인머스켓	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑬, 사과	닭가슴살죽⑬
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧⑨ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑬⑭⑮ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 호박요된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 둥굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	443/21	470/17	523/20	511/19	482/22	369/18
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽, 바나나	닭살숙주죽⑬	모듬버섯죽, 배	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 단감	쇠고기배죽⑬
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑬ 건치나물볶음⑤⑥	닭살갯잎덮밥⑤⑥⑬ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팥국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 열갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 둥굴레차	국물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	477/16	575/27 596/26	459/19	553/18	448/20	363/17 366/16
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	브로콜리죽, 바나나	고구마죽	노른자근대죽①, 사인머스켓	오이김죽	닭살우영죽⑬, 사과	느타리버섯죽
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑬ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 연향별매주 달걀케첩조림①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 둥굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	452/14	528/21	468/18	509/20	497/20	311/10

밥, 죽		배추김치		백김치		콩류		쇠고기		조림용		찜용		죽용	
쌀(백미, 흑미)	배추	고춧가루	배추	두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용	국산한우	국산한우	국산한우	국산한우	국산한우
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품	너비아니	함박스테이크	수산물	가공품	참치	해물동그랑땡	오징어	원양산	국내산	국내산	국내산	국내산
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③패밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳젓
 ■ 알레르기 유발 식품 번호는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.
- ◆ 풀무원 푸드머스에서 제공하는 식자재로 조리하며, 남은 음식은 당일에 처리하는 원칙을 지킵니다.
- ◆ 영아들의 건강한 식생활을 위하여 저 염식, 저당 식을 실시하고 있습니다.

날짜(요일)	식단 작성자 : 김현정, 김나을, 최은빈 영양사			10월 1일(목)	10월 2일(금)	10월 3일(토)
오전간식				콩나물앙배추죽⑤	두부시금치죽⑤, 사과	
중식				수수밥/깍두기⑨ 들깨우거지국⑤⑥ 너비아니연근조림⑤⑥⑩⑬ 시금치무침⑤⑥	흑미밥/배추김치⑨ 근대된장국⑤⑥ 닭고기애호박찜⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤⑥	
오후간식				감자샐러드①⑤, 우유②	토마토스파게티②⑤⑥⑫⑬⑭⑮	
열량/단백질	이미지 출처 : 미리캔버스			615/22	651/33	
날짜(요일)	10월 5일(월)	10월 6일(화)	푸른데이 10월 7일(수)	10월 8일(목)	10월 9일(금)	10월 10일(토)
오전간식		브로콜리사과죽	기장미역죽, 사애크스켓	쇠고기죽⑬		노른자배추죽①
중식		흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은유부국⑤⑥ 쇠고기불고기⑤⑥⑬ 청포묵상추무침⑤⑥	닭갈비볶음밥⑤⑥⑬ 부추된장국⑤⑥ 마카로니샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨ 짜먹는요구르트②	기장밥/깍두기⑨ 얼갈이배춧국 저당사과제육볶음⑤⑥⑩ 연근김가루무침⑤⑥		수수밥/깍두기⑨ 참치양파국⑤⑥ 쇠고기사태찜⑤⑥⑬ 미역줄기당근볶음⑤
오후간식		고구마전⑤⑥, 우유②	온메밀국수③⑤⑥	치즈빵①②⑤⑥, 우유②		-
열량/단백질		687/24	654/30	705/28		507/33
날짜(요일)	10월 12일(월)	10월 13일(화)	10월 14일(수)	10월 15일(목)	10월 16일(금)	10월 17일(토)
오전간식	들깨아욱죽, 바나나	단호박죽	순두부죽⑤, 사애크스켓	노른자파프리카죽①	쇠고기연근죽⑬, 사과	닭가슴살죽⑬
중식	차조밥/배추김치⑨ 순두부백탕⑤ 해물동그랑땡①⑤⑥⑦⑧⑨ 세발나물⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 건새우아욱국⑤⑥⑨ 순살찜닭⑤⑥⑬ 새송이파프리카무침⑤	돈육카레라이스②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 열무된장국⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨ 요구르트②	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기사골국②⑤⑥⑩⑬⑭⑮ 신메뉴 두부연근전①⑤⑥ 오이무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 맑은콩나물국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 청경채나물⑤⑥	기장밥/백김치⑨ 호박요된장국⑤⑥ 치즈달걀부침①②⑤ 근대나물⑤⑥
오후간식	구운달걀①, 동굴레차	크로와상①②⑥, 우유②	유부초밥①②⑤⑥, 보리차	찐단호박, 우유②	물만두⑤⑥⑩	-
열량/단백질	595/28	643/24	690/28	642/23	645/29	465/22
날짜(요일)	10월 19일(월)	10월 20일(화)	푸른데이 10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)	10월 24일(토)
오전간식	가지애호박죽, 바나나	닭살죽주죽⑬	모듬버섯죽, 배	두부양배추죽⑤	시금치무죽, 단감	쇠고기배죽⑬
중식	수수밥/깍두기⑨ 들깨미역국⑤⑥ 단호박돼지고기볶음⑤⑥⑩ 앙배추나물⑤⑥	흰쌀밥/배추김치⑨ 만둣국⑤⑥⑩ 쇠고기두루치기⑤⑥⑬ 견치나물볶음⑤⑥	닭살갯잎뽕밥⑤⑥⑬ 게살국①⑤⑥⑧ 숙주나물무침 깍두기⑨ 짜먹는요구르트②	차조밥/배추김치⑨ 시금치된장국⑤⑥ 함박스테이크①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 연근샐러드①⑤⑥	기장밥/깍두기⑨ 두부팓국⑤⑨ 쇠고기피망조림⑤⑥⑬ 얼갈이무침	흑미밥/깍두기⑨ 맑은숙주김치국⑨ 돼지고기파인애플볶음⑤⑥⑩ 갯잎나물⑤⑥
오후간식	미니우동⑤⑥	프렌치토스트①②⑤⑥, 우유②	영양주먹밥⑤, 동굴레차	곡물씨리얼⑤⑥, 우유②	애호박채전⑤⑥, 옥수수차	-
열량/단백질	603/20	750/35 778/33	582/24	734/23	597/27	478/22 482/21
날짜(요일)	10월 26일(월)	10월 27일(화)	10월 28일(수)	10월 29일(목)	10월 30일(금)	10월 31일(토)
오전간식	브로콜리죽, 바나나	고구마죽	노른자근대죽①, 사애크스켓	오이김죽	닭살우영죽⑬, 사과	느타리버섯죽
중식	차조밥/배추김치⑨ 저염근대된장국⑤⑥ 생선까스+타르타르소스①⑤⑥ 양상추무침⑤⑥	흑미밥/깍두기⑨ 닭곰탕⑬ 두부양념조림⑤⑥ 오이도라지볶음⑤	쇠고기콩나물밥+양념장⑤⑥⑩ 감자국⑤⑥ 버섯브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨ 요구르트②	기장밥/배추김치⑨ 맑은애호박국⑤⑥ 돼지불고기⑤⑥⑩ 우영조림⑤⑥	수수밥/깍두기⑨ 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 연령별메뉴 메추리알폭찜①⑤⑥⑫ 아욱나물무침⑤⑥	흰쌀밥/깍두기⑨ 고구마순된장국⑤⑥ 두부소보로볶음⑤⑥ 우거지나물⑤⑥
오후간식	달걀주먹밥①⑤, 동굴레차	마들렌①②⑤⑥, 우유②	모듬어묵탕⑤⑥	찐고구마, 우유②	간장비빔국수⑤⑥	-
열량/단백질	612/19	710/31	637/26	653/26	662/26	413/14

밥, 죽		배추김치		백김치		종류		쇠고기			
쌀(백미, 흑미)		배추	고춧가루	배추		두부	순두부	국용	볶음용	조림용	찜용
국내산		국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산한우	국내산한우	국내산한우	국내산한우
돼지고기	닭고기	오리고기	식육 가공품	너비아니	햄박스테이크	국용	볶음용	조림용	찜용	죽용	
국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산

■ 알레르기 유발 식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳자
 ■ 알레르기 유발 식품 변화는 사용하는 제품에 따라 다를 수 있으니 구입시 사용 시 확인해 주시고, 어린이집의 장은 식품알레르기 유발 식품 정보 및 응급조치 체계를 게시판 등에 공지해야 합니다.
 (근거 자료 : 식약처 고시 「식품 등의 표시기준」)

- ◆ 위 식단은 식자재 수급 상황에 따라 같은 식품군으로 변동하여 사용할 수 있습니다.
- ◆ 폴무원 푸드머스에서 제공하는 식자재로 조리하며, 남은 음식은 당일에 처리하는 원칙을 지킵니다.
- ◆ 영아들의 건강한 식생활을 위하여 저 염식, 저당 식을 실시하고 있습니다.