

거봉어린이집 10월 식단표 (1-2세 송이_죽식형) 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

	월	화	수	목	금	
	10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시> 쌀(햏쌀·찹쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지 국내산 김 치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다. <알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		1 <음식문화기행 DAY> 소고기콩나물죽⑤⑥⑬ /치즈② 백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨ 안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차 439/20 소: 국내산 닭: 국내산	2 황태누룽지죽 /과일(메론) 백미밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨ 빵류(치즈빵①②⑤⑥) /흰우유② 555/25 두부(콩): 미국,캐나다,중국 소: 국내산	
오전간식		5	6	7 <음식문화기행 DAY>	자염 DAY 8	9
중식		 개천절 대체휴일	고구마타락죽②	달걀김죽①	들깨부추죽 /치즈②	 한글날
오후간식			백미밥 황태백짬뽕국⑤⑥ 달걀짜장조림⑤⑥⑮ 고구마줄거리나물 깍두기⑨	백미밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 백김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥ ⑨⑬ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 흰우유② 백김치⑨	
열량/단백질			과일(샤인머스켓) /호상요구르트② 470/23	찐(군)고구마&동치미⑨ /흰우유② 543/17	소고기쌀국수⑤⑥⑬ 475/19	
원산지	닭:국내산		두부(콩): 미국,캐나다,중국	소: 국내산		
	12	13	14	15 <음식문화기행 DAY>	16	
오전간식	영양버섯죽	소고기죽⑤⑥⑬	브로콜리죽	어묵애호박죽⑤⑥⑧ /치즈②	흑임자죽 /과일(배)	
중식	백미밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소소림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 달콤탕⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑬ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	도토리가루채소전⑤⑥ /흰우유②	과일(파인애플) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	빵류(핑거스틱①②⑤⑥)/흰우유②	
열량/단백질	470/18	412/19	515/24	510/19	562/20	
원산지	비지(콩): 미국,캐나다,중국 오리: 국내산	소: 국내산 돼지: 국내산	소: 국내산	닭: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	돼지: 국내산	
	19	20 <음식문화기행 DAY>	21	자염 DAY 22	23	
오전간식	미역된장죽⑤⑥	시금치당근죽	우영죽	달걀채소죽① /치즈②	오징어김치죽⑨⑩ /과일(샤인머스켓)	
중식	백미밥 소고기숙주국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 동치미⑨	백미밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 안매운배추겉절이	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀바베큐소스볶음⑤⑥⑫⑬ 당근무나물 백김치⑨	소고기우영밥&양념장⑤⑥⑬ 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 흰우유② 백김치⑨	백미밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩/흰우유②	과일(단감) /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②	
열량/단백질	525/21	445/16	478/18	519/24	585/25	
원산지	소: 국내산 햄(돼지): 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	닭: 국내산	소: 국내산 고등어: 노르웨이	오징어: 중국 함박스테이크(돼지,닭): 국내산	
	26 <음식문화기행 DAY>	27	28	29	30	
오전간식	카레죽⑤⑥	단호박찹쌀죽	달걀채소죽⑮	참깨두부죽⑤ /치즈②	양배추된장죽 /과일(바나나)	
중식	백미밥 애호박순두부백탕①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	백미밥 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑩ 버섯달걀찜① 김구이 깍두기⑨	백미밥 북엇국 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑧ 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 달걀고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑩ 감자참치조림⑤⑥ 백김치⑨	
오후간식	연근고구마맛탕⑤ /흰우유②	과일(키위) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	빵류(후레시번①②⑤⑥)/흰우유②	
열량/단백질	519/24	409/17	484/25	436/22	560/22	
원산지	순두부(콩): 미국,캐나다,호주 오징어: 중국	소: 국내산	닭: 국내산 돼지: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 닭: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 참치캔(다랑어): 원양산	

거봉어린이집 10월 식단표 (3-5세 송이_죽식형) 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

월		화	수	목	금
10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 		<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찹쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지 국내산 김 치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1 <음식문화가행 DAY> 소고기콩나물죽⑤⑥⑬ /치즈②	2 황태누룽지죽 /과일(메론)
				현미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
				안매운김치전 ⑤⑥⑨ /동굴레차 648/30	빵류(치즈빵①②⑤⑥) /흰우유② 764/35
				소: 국내산 닭: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 소: 국내산
				<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬야생산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.	
5		6	7 <음식문화가행 DAY>	저염DAY 8	9
오전간식	 개천절 대체휴일	고구마타락죽②	달걀김죽①	들깨부추죽 /치즈②	 한글날
중식		수수밥 황태백짬뽕국⑤⑥ 달걀짜장조림⑤⑥⑮ 고구마줄거리나물 깍두기⑨	렌틸콩밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 배추김치⑨ NEW	시금치새우나시고랭⑤⑥ ⑨⑮ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 흰우유② 배추김치⑨	
오후간식		과일(샤인머스켓) /호상요구르트②	찐(군)고구마&동치미⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑬	
열량/단백질		686/34	771/24	676/28	
원산지		닭:국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국	소: 국내산	
12		13	14	15 <음식문화가행 DAY>	16
오전간식	영양버섯죽	소고기죽⑤⑥⑬	브로콜리죽	어묵애호박죽⑤⑥⑧ /치즈②	흑임자죽 /과일(배)
중식	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	현미밥 달곰탕⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨ NEW 김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간종어묵볶음⑤⑥⑧⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	도토리가루채소전⑤⑥ /흰우유②	과일(파인애플) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	⑤⑥⑨ /동굴레차	빵류(핑거스틱①②⑤⑥)/흰 우유②
열량/단백질	659/25	596/27	727/33	757/28	753/28
원산지	비지(콩): 미국,캐나다,중국 오리: 국내산	소: 국내산 돼지: 국내산	소: 국내산	닭: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	돼지: 국내산
19		20 <음식문화가행 DAY>	21	저염DAY 22	23
오전간식	미역된장죽⑤⑥	시금치당근죽	우영죽	달걀채소죽① /치즈②	오징어김치죽⑨⑰ /과일(샤인머스켓)
중식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 동치미⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 깻잎두부부침⑤ 안매운배추겉절이 NEW	렌틸콩밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 당근무나물 배추김치⑨	소고기우영밥&양념장⑤ ⑥⑬ 고등어살카레구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 흰우유② 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	햄치샌드위치 ①②⑤⑥⑩/흰우유②	과일(단감) /호상요구르트②	찐감자 /흰우유②	비빔찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	743/30	646/22	670/26	743/35	792/33
원산지	소: 국내산 햄(돼지): 국내산	돼지: 국내산 두부(콩): 미국,캐나다,중국	닭: 국내산	소: 국내산 고등어: 노르웨이	오징어: 중국 함박스테이크(돼지, 닭): 국내산
26 <음식문화가행 DAY>		27	28	29	30
오전간식	카레죽⑤⑥	단호박찹쌀죽	달걀채소죽⑮	참깨두부죽⑤ /치즈②	양배추된장죽 /과일(바나나)
중식	기장밥 애호박순두부백탕 ①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ NEW 단감김치	수수밥 소고기열갈이된장국 ⑤⑥⑬ 버섯달걀찜① 김구이 깍두기⑨	흑미밥 복쌈국 돈육파프리카조림 ⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑮ 배추김치⑨	현미밥 된장찌개⑤⑥ 달고고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음 ⑤⑥⑮ 감자참치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	연근고구마맛탕⑤ /흰우유②	과일(키위) /호상요구르트②	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	빵류(후레시번①②⑤⑥)/흰 우유②
열량/단백질	734/34	592/24	680/35	641/33	789/29
원산지	순두부(콩): 미국,캐나다,호주 오징어: 중국	소: 국내산	닭: 국내산 돼지: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 닭: 국내산	두부(콩): 미국,캐나다,중국 참치캔(다랑어): 원양산