

부곡어린이집 10월 식단표 (만1-2세)

월		화	수	목	금
		<원산지 일괄 표시>		1 <음식문화가평 DAY	2
오전간식		쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미)		오이스틱/치즈②	메론
중식		밥·죽·누룽지: 국내산		백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
		김치			
		배추: 국내산	고춧가루: 국내산		
오후간식		가쓰오부시		다량아: 원양산	
열량/단백질	※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.				
원산지		<알레르기 유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		안매운김치전 ⑤⑥⑨ /동굴레차 416/19 닭:국내산	치즈빵①②⑤⑥ /흰우유② 502/22 두부(콩):국내산 소:국내산한우
5		6	7 <음식문화가평 DAY	저염DAY 8	9
오전간식		바나나 /플레인요거트②	달걀김죽①	샤인머스켓/치즈②	 한글날
중식		수수밥 황태백짬뽕국⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨	렌틸콩밥 물만둣국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 숙주오이무침 백김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥⑨ ⑮ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당액상요구르트② 백김치⑨	
오후간식		햄치샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③	찐고구마&동치미⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑬	
열량/단백질		476/25	510/19	449/18	
원산지		닭:국내산 햄(돼지:스페인, 미국, 캐나다, 국산, 소:호주산)	두부(콩):국내산 돼지:국내산	소:국내산한우	
12		13	14	15 <음식문화가평 DAY	16
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	샤인머스켓 /플레인요거트②	브로콜리죽	당근스틱/치즈②	배
중식	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 숙강유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑮ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	NEW 들깨크림스파게티② /보리차	삶은달걀① /저당식혜	찐단호박 /흰우유②	NEW 김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	핑거스틱①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	501/20	429/23	515/24	504/19	529/18
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 두부(콩):국내산한우	돼지:국내산
19		20 <음식문화가평 DAY	21(생일)	저염DAY 22	23
오전간식	미숫가루⑤ &흰우유②	배 /플레인요거트②	들깨우영죽	사과/치즈②	샤인머스켓
중식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 동치미⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 갯잎두부무침⑤ 안매운배추겉절이	백미밥 두부미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑮ 양배추맛살샐러드 ①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	소고기우영밥&양념장⑤⑥ ⑮ 고등어살가래구이⑤⑥⑦ 오이들깨나물 저당오미자주스 백김치⑨	차조밥 청경채달걀강①⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	게살누룽지탕 ①⑤⑥⑧⑩	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	생일케이크①②⑤⑥ /흰우유②	찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	밤식빵①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	515/21	460/15	485/19	472/21	543/22
원산지	소:국내산한우	돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산한우 고등어:국내산	함박스테이크(돼지:국내산 닭:국내산)
26 <음식문화가평 DAY		27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼 &흰우유②	샤인머스켓 /플레인요거트②	닭살채소죽⑮	파프리카스틱/치즈②	바나나
중식	기장밥 애호박순두부백탕 ①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	수수밥 소고기얼갈이된장국 ⑤⑥⑬ 버섯달걀찜① 김구이 깍두기⑨	렌틸콩밥 복엇국 돈육파프리카조림 ⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음 ⑤⑥⑩ 감자참치조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	찐고구마 /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	후레스비엔①②⑤⑥ /흰우유②
열량/단백질	500/23	529/19	484/25	407/21	541/21
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소:국내산한우	닭:국내산 돼지:국내산 두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다량아):원양산

부곡어린이집 10월 식단표 (만3-5세)

월	화	수	목	금
10월 외양미식회 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시> 쌀(멥쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시: 다량어: 원양산 *수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1 <음식문화가행 DAY> 오이스틱/치즈② 백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	2 메론 차조밥 두부콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오전간식			오이스틱/치즈②	메론
중식			안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차 612/27	치즈빵①②⑤⑥ /흰유유② 682/31
오후간식			닭:국내산	두부(콩):국내산
열량/단백질				소:국내산한우
원산지				
5	6	7 <음식문화가행 DAY>	저염DAY 8	9
오전간식	바나나 /플레인요거트②	달걀김죽①	샤인머스켓/치즈②	 한글날
중식	수수밥 황태백점뽕국⑤⑥ 닭살짜장조림⑤⑥⑬ 청경채나물 깍두기⑨	렌틸콩밥 물만둣국⑤⑥⑩ 마파두부⑤⑥ 숙주오이무침 배추김치⑨	시금치새우나시고랭⑤⑥⑨ ⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당액상요구르트② 배추김치⑨	
오후간식	햄치샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③	NEW 찐고구마&동치미⑨ /흰유유②	소고기쌀국수⑤⑥⑬	
열량/단백질	694/36	720/26	635/26	
원산지	닭:국내산 햄(돼지:스페인, 미국, 캐나다, 국산, 소:호주산)	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산한우	
12	13	14	15 <음식문화가행 DAY>	16
오전간식	저당씨리얼 &흰유유②	샤인머스켓 /플레인요거트②	당근스틱/치즈②	배
중식	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑬ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 돈육배추감자국⑤⑥⑩ 간콩어묵볶음⑤⑥⑧⑩ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	NEW 들깨크림스파게티② /보리차	삶은달걀① /저당식혜	NEW 김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	핑거스틱①②⑤⑥ /흰유유②
열량/단백질	677/28	644/26	748/27	703/26
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	닭:국내산 두부(콩):국내산한우	돼지:국내산
19	20 <음식문화가행 DAY>	21(생일)	저염DAY 22	23
오전간식	미숫가루⑤ &흰유유②	배 /플레인요거트②	사과/치즈②	샤인머스켓
중식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 동치미⑨	수수밥 조갯살미역국⑤⑥⑩ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 갯잎두부무침⑤ 안매운배추겉절이	백미밥 두부미역국⑤⑥ 안매운닭갈비⑤⑥⑬ 양배추맛살샐러드①⑤⑥⑧ 깍두기⑨	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크①⑤⑥⑩⑫⑬ 구운채소샐러드⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식	게살누룽지탕 ①⑤⑥⑧⑩	도토리가루채소전⑤⑥ /메밀차③	찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	밤식빵①②⑤⑥ /흰유유②
열량/단백질	708/28	669/21	671/31	727/29
원산지	소:국내산한우	돼지:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산한우 고등어:국내산	함박스테이크(돼지:국내산 닭:국내산)
26 <음식문화가행 DAY>	27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼 &흰유유②	샤인머스켓 /플레인요거트②	달걀채소죽⑬	바나나
중식	기장밥 애호박순두부백탕①⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	수수밥 소고기얼갈이된장국⑤⑥⑩ 버섯달걀찜① 김구이 깍두기⑨	렌틸콩밥 북엇국 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑩ 배추김치⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑩ 감자참치조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마 /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박 /흰유유②	후레시반①②⑤⑥ /흰유유②
열량/단백질	675/33	681/25	680/35	789/29
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소:국내산한우	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다량어):원양산