

꿈셋별어린이집 10월 식단표 (1-2세 윤이_죽식형) 의왕시 어린이·사회복지급식관리지원센터

월		화		수	목	금	토			
10월 의왕미식회 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 <음식문화가장 DAY> 소고기콩나물죽⑤⑥⑭ /치즈②	2	 개천절			
					백미밥 맑은버섯국⑤⑥⑨ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 도토리묵무침⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(차조밥) 콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑭ 얼무나물⑤⑥ 백김치⑨				
					안매운김치전⑤⑥⑨ /동굴레차 416/20 소:국내산(한우) 닭:국내산	빵류(치즈빵①②⑤⑥) /흰우유② 520/22 소:국내산(한우)				
오전간식		6		7 <음식문화가장 DAY>	8	9	10			
개천절 대체휴일		고구마타락죽②		시금치죽 /채소스틱(오이)	부추죽 /치즈②	 한글날				
		백미밥(수수밥) 황태국 닭살숙주볶음⑤⑥⑮ 청경채나물 깍두기⑨		백미밥(렌틸콩밥) 물만두국⑤⑥⑭ 두부달걀부침①⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑨⑭ (미소장국⑤⑥) 시금치나물⑤⑥ 과일(샤인머스켓) 백김치⑨					
		과일(사과) /호상요구르트② 439/21 닭:국내산		찐(군)고구마&백김치⑨ /흰우유② 557/23 두부(콩):국내산	찐샌드위치①②⑤⑥ /동굴레차 398/14 (두부(콩):국내산)					
오전간식		12		13	14	15 <음식문화가장 DAY>	16			
		버섯죽		모듬채소죽 /채소스틱(당근)	어묵죽⑤⑥⑧ /치즈②	달걀죽①				
		백미밥(기장밥) 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥(수수밥) 건새우무채국⑨ 돈육목살구이⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은유부국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑭ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 연근카레볶음⑤⑥ 백김치⑨		백미밥(차조밥) 감자된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨		
		삶은달걀① /흰우유② 457/22		과일(샤인머스켓) /호상요구르트② 389/15	찐단호박 /흰우유② 471/19	NEW 김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차 488/19 닭:국내산 두부(콩):국내산		과일(배) /흰우유② 444/15		
		열량/단백질								
		원산지		비지(콩):국내산 오리:국내산		돼지:국내산		소:국내산(한우)	-	
19		20 <음식문화가장 DAY>		21	22	23	24			
		미역죽⑤⑥		우영죽 /채소스틱(파프리카)	청경채죽 /치즈②	순두부죽⑤				
		백미밥(기장밥) 소고기양파국⑤⑥⑭ 매추리알깨칩조림 ①⑤⑥⑭ 근대나물무침⑤⑥ 백김치⑨		백미밥(수수밥) 미역국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ NEW 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑭ NEW 구운채소샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑭ (송늬) 고등어살구이⑤⑥⑦ 과일(사과) 백김치⑨		백미밥(차조밥) 달걀파국①⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 청경채당근볶음⑤⑥⑭ 깍두기⑨		
		옥수수전⑤⑥ /흰우유② 463/18		과일(배) /호상요구르트② 440/14	찐감자 /흰우유② 497/19	푸실리샐러드⑤⑥ /동굴레차 451/19		빵류(밤식빵①②⑤⑥) /흰우유② 519/22		
		열량/단백질								
		원산지		소:국내산(한우)		닭:국내산 돼지:국내산		닭:국내산	소:국내산(한우) 고등어:국내산	순두부(콩):국내산 돼지:국내산
26 <음식문화가장 DAY>		27		28	29	30	31			
NEW 단감김치		잔멸치죽		당근양파죽	양배추죽 /채소스틱(오이)	참깨죽 /치즈②	소고기죽⑤⑥⑭			
		백미밥(기장밥) 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤		백미밥(수수밥) 열갈이된장국⑤⑥ 부추달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(렌틸콩밥) 맑은애호박국⑨ 미트볼당근조림①⑤⑥⑭ 숙주무침 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥(차조밥) 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑭ 김구이 백김치⑨			
		고구마맛탕⑤ /흰우유② 524/24		과일(샤인머스켓) /호상요구르트② 405/18	찐단호박 /흰우유② 476/16	로제스파게티②⑤⑥⑭ /동굴레차 486/20	과일(사과) /흰우유② 464/18			
		열량/단백질								
		원산지		순두부(콩):국내산 오징어:국내산		미트볼:닭고기:국내산, 돼지고기:국내산, 양파:중국산	두부(콩):국내산 닭:국내산		소:국내산(한우) 두부(콩):국내산	