



요일	월	화	수	목	금
1주	단감의 효능 1.비타민C,면역력증강 및 시력증진 소화촉진 2. 항암 효과 및 간기능강화 항산화작용 3.타닌,심혈관질환예방	원산지 표시		10월01일	10월02일
오전간식		소고기(한우):국내산 돼지,닭,오리:국내산 오징어:국내산 진미채:페루산 콩(두부,순두부):국내산 만두(돼지):국내산	쌀,참쌀,수수쌀,누룽지 보리쌀,차조쌀,기장쌀 현미쌀,흑미쌀,귀리쌀 서리태 (국내산) 배추김치 배추,고춧가루 (국내산)	애호박죽/배 잡곡밥 배추들깨국⑤⑥ 채소달걀말이①⑤ 숙주나물무침⑤ 깍두기⑨ 치즈미니케이크①②⑥/보리차	달걀죽①/치즈② 잡곡밥 크림스프②⑥ 포크커틀릿⑤⑩/소스⑥ 브로콜리무침 깍두기⑨ 모닝빵①②⑥/우유②
중식				535/23	660/21
오후간식				두부(콩):국내산	돼지:국내산
칼로리					
2주	10월05일	10월06일	10월07일	10월08일	10월09일
오전간식	대체공휴일	참치죽/당근스틱	두부죽⑤/요플레②	콩나물죽⑤/샤인머스켓	한글날
중식		잡곡밥 미소장국⑤ 오징어볶음⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	하이라이스⑥⑩ 건새우아육국⑨ 콩나물무침 깍두기⑨	잡곡밥 참치김치국⑥⑨ 돈육장조림⑤⑥⑩ 김자반 깍두기⑨	
오후간식		군계란①/오렌지주스	핫케이크①②⑤⑥/우유②	고기만두⑥⑩/우영차	
칼로리		567/23	587/23	575/25	
		오징어:국내산 /참치(다랑어):원양산	콩(콩나물,두부)돼지:국내산	참치(다랑어):원양산,돼지:국내산	
3주	10월12일	10월13일	10월14일	10월15일	10월16일
오전간식	들깨죽/사과 잡곡밥	새우죽⑨/오이스틱 잡곡밥	당근죽/요플레② 치즈채소볶음밥①②⑤	시금치죽/샤인머스켓 잡곡밥	어묵죽⑤⑥⑧/치즈② 잡곡밥
중식	두부근대된장국⑤ 연근달걀찜① 새우살채소볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑨	팽이버섯맑은국 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑩ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑨	어묵숙갓국⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	양배추된장국⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 오이나물⑤ 깍두기⑨	조갯살미역국⑤⑥ 돈가스①②⑤⑥⑩/소스⑥⑩ 콩나물미나리무침 배추김치⑨
오후간식	찐감자/우유②	부추부침개①⑤⑥/메실차	찐단호박/우유②	쌀국수⑥⑩	잼샌드위치②⑥/우유②
칼로리	601/27	593/23	598/21	572/25	554/22
	콩(두부):국내산,새우살:페루산	소(한우):국내산,새우살:페루산		돼지:국내산	돈가스(돼지):국내산
4주	10월19일	10월20일	10월21일	10월22일	10월23일
오전간식	김치죽⑨/바나나 쌀밥	미역죽/고구마스틱 잡곡밥	야채죽/요플레② 소불고기덮밥⑤⑥⑩	쇠고기죽⑤⑩/배 잡곡밥	운동회
중식	물만둣국①⑤⑥⑩ 메추리알계첩볶음①⑤⑥⑩ 얼갈이나물 깍두기⑨	애호박맑은국⑥ 두부양념조림⑤⑥ 잔멸치피망볶음⑤⑥ 배추김치⑨	청국장국⑤⑥ 상추무침⑥ 깍두기⑨	숙주실파국⑨ 닭가슴살간장볶음⑤⑥⑩ 맛살채소무침①⑤⑥⑧ 배추김치⑨	
오후간식	김가루죽먹방/우유②	어묵탕⑤⑥⑧	바나나빵①②⑥/우유②	머핀①②/우유②	
칼로리	602/21	526/22	546/23	546/23	
	만두(돼지):국내산	콩(두부):국내산	청국장(콩),소:한우(국내산)	소,닭:국내산(한우)	
5주	10월26일	10월27일	10월28일	10월29일	10월30일
오전간식	누룽지죽/토마토 잡곡밥	닭죽⑤/파프리카 잡곡밥	황태죽/요플레② 오징어채소덮밥⑤⑥⑩	흑임자죽/샤인머스켓 잡곡밥	버섯죽/치즈② 잡곡밥
중식	닭살부추국⑥⑩ 너비아니구이⑥⑩ 우영채볶음⑤⑥ 깍두기⑨	감자들깨국⑤ 돈육볶음⑤⑥⑩ 무조림⑤⑥ 배추김치⑨	느타리버섯달걀파국① 어묵야채볶음⑤⑥⑧ 깍두기⑨	황태무국⑥ 닭강정⑥⑩⑩ 근대나물 배추김치⑨	콩나물국⑤⑥ 쇠고기볶음⑤⑥⑩⑩⑩ 알배추나물 깍두기⑨
오후간식	카스테라①②⑥/우유②	잔치국수①⑥	찐고구마/우유②	핫도그/우육수차	유부초밥⑤/우유②
칼로리	568/22	558/19	549/21	578/20	588/23
원산지표시	너비아니(돼지):닭,국내산	콩(두부,된장),돼지:국내산	오징어:국내산	닭강정(닭):국내산	콩(콩나물)소(한우):국내산

※ 알레르기 유발식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류((굴,전복,홍합포함) ㉠잣 ㉡아황산류는 포백제,보존료,산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있으므로 식품알레르기 식단에 별도 표시하지 않았으니 참고하여주시기 바랍니다
 * 본 영유아교육기관에서는 급식을 통해 고른 영양섭취 식사예절을 형성하도록 지도하고 있습니다.
 ▮ 위 식단은 재료 수급사정에 따라 변동될 수 있습니다.

자이크즈

어린이집



(주)웰빙식재법인도매총판
영양사 이선자 010-3192-3719