

고천행복어린이집 10월 식단표 (1-2세 송이_일반형)

월	화	수	목	금
10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시> 쌀(멸살·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다랑어: 필리핀산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1	2
			과일(배) /치즈②	모듬채소죽
			백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 두부콩나물국⑤ 치킨가스&소스①⑤⑥⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨
			한도그①②⑤⑥⑩ /등굴레차	빵류(소보로빵①②⑤⑥) /흰우유②
			416/19	502/22
오전간식			소: 국내산 한우	두부(콩): 국내산 치킨가스(닭): 국내산
종식				
오후간식				
열량/단백질				
원산지				
5	6	7	저염DAY 8	9
오전간식	과일(블루베리) /호상요구르트②	달걀김죽①	과일(샤인머스켓) /치즈②	 한글날
종식	수수밥 황태백장떡국⑤⑥ 돈육파장조림⑤⑥⑩ 청경채나물 백김치⑨	렌틸콩밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 백김치⑨	시금치새우나시고랭 ⑤⑥⑨⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당액상요구르트② 백김치⑨	
오후간식	햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③	찐고구마&동치미⑨ /흰우유②	소고기쌀국수⑤⑥⑩	
열량/단백질	476/25	543/17	449/18	
원산지	돼지: 국내산 햄: 국내산	두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	
12	13	14	15	16
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	과일(샤인머스켓) /치즈②	순두부죽⑤
종식	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우야육된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 배추감자국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑬ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	들깨크림리조또② /보리차	삶은달걀① /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	빵류(후레시번①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	545/20	429/23	541/18	529/18
원산지	비지(콩): 국내산 오리: 국내산	돼지: 국내산	소: 국내산 한우	순두부(콩): 국내산 닭: 국내산
19	20	21	저염DAY 22	23
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(배) /호상요구르트②	과일(바나나) /치즈②	누룽지죽
종식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑩ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 백김치⑨	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 깻잎두부무침⑤ 안매운채소김치	렌틸콩밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑬ 당근무나물 백김치⑨	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑬ 채소샐러드⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤ /보리차	계란채소전①⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	515/21	460/15	485/19	543/22
원산지	소: 국내산 한우	돼지: 국내산 두부(콩): 국내산	닭: 국내산	함박스테이크(돼지, 닭): 국내산
26	27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(배) /호상요구르트②	과일(샤인머스켓) /치즈②	소고기채소죽⑩
종식	기장밥 애호박순두부백탕①⑤ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑩ 콩나물무침⑤ 백김치⑨	수수밥 소고기열갈이된장국⑤⑥⑩ 버섯달걀찜① 김구이 백김치⑨	렌틸콩밥 복쌈국 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑩ 백김치⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	안매운김치전⑤⑥⑨ /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	빵류(크림빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	510/23	529/19	484/25	541/21
원산지	순두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 돼지: 국내산	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산

고천행복어린이집 10월 식단표 (3-5세 송이_일반형)

	월	화	수	목	금
		<원산지 일괄 표시>		1	2
오전간식	10월 의왕미식회 우리 음식 '김치' 	쌀(멸살·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 가쓰오부시 다량어: 필리핀산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		과일(배) /치즈②	모듬채소죽
중식				백미밥 버섯들깨탕⑤⑥ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 도토리묵참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 두부콩나물국⑤ 치킨가쓰&소스①⑤⑥⑮ 열무나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴 전복 홍합 포함) ⑲잔 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		핫도그①②⑤⑥⑩ /동굴레차 612/27	빵류(소보로빵①②⑤⑥) /흰우유② 682/31
열량/단백질				소: 국내산 한우	두부(콩): 국내산 치킨가쓰(닭): 국내산
원산지					
	5	6	7 	저염DAY 8	9
오전간식	 개천절 대체휴일	과일(블루베리) /호상요구르트②	달걀김죽①	과일(샤인머스켓) /치즈②	 한글날
중식		수수밥 황태백짬뽕국⑤⑥ 돈육짜장조림⑤⑥⑩ 청경채나물 배추김치⑨	렌틸콩밥 물만둣국⑤⑥⑩ 두부탕수⑤⑥ 숙주오이무침 깍두기⑨	시금치새우나시고렝 ⑤⑥⑨⑩ 채소스크램블에그①②⑤ 김자반 저당액상요구르트② 배추김치⑨	
오후간식		햄치즈샌드위치 ①②⑤⑥⑩/메밀차③ 694/36	찐고구마&동치미⑨ /흰우유② 771/24	소고기쌀국수⑤⑥⑬ 635/26	
열량/단백질		돼지: 국내산 햄: 국내산	두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	
원산지					
	12	13	14	15 	16
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(바나나) /호상요구르트②	브로콜리죽	과일(샤인머스켓) /치즈②	순두부죽⑤
중식	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 배추김치⑨	수수밥 건새우아욱된장국⑤⑥⑨ 돈육콩나물볶음⑤⑥⑩ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	렌틸콩밥 숙갓유부국⑤⑥ 소고기채소조림⑤⑥⑩ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 닭곰탕⑮ 두부데리야끼구이⑤⑥ 브로콜리연근무침①⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 배추감자국⑤⑥ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑮ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	들깨크림리조또② /보리차	삶은달걀① /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	김치잡채⑤⑥⑨ /동굴레차	빵류(후레시번①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	744/28	644/26	727/33	748/27	703/26
원산지	비지(콩): 국내산 오리: 국내산	돼지: 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 두부(콩): 국내산	순두부(콩): 국내산 닭: 국내산
	19	20 	21	저염DAY 22	23
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(배) /호상요구르트②	들깨무죽	과일(바나나) /치즈②	누룽지죽
중식	기장밥 소고기숙주국⑤⑥⑬ 메추리알장조림①⑤⑥ 상추유자청무침 배추김치⑨	수수밥 맑은미역국⑤⑥ 돈육보쌈⑤⑥⑩ 깻잎두부무침⑤ 안매운채소김치	렌틸콩밥 시금치된장국⑤⑥ 달걀바베큐소스볶음 ⑤⑥⑫⑮ 당근무나물 깍두기⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑬ 삼치살데리야끼구이⑤⑥ 오이들깨나물 저당망고주스 배추김치⑨	차조밥 청경채달걀탕①⑤⑥ 함박스테이크 ①⑤⑥⑩⑫⑮ 채소샐러드⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	유부주먹밥⑤ /보리차	계란채소전①⑤⑥ /메밀차③	찐감자 /흰우유②	찐만두⑤⑥⑩ /동굴레차	빵류(카스테라①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	708/28	669/21	681/26	698/31	727/29
원산지	소: 국내산 한우	돼지: 국내산 두부(콩): 국내산	닭: 국내산	소: 국내산 한우	함박스테이크(돼지, 닭): 국내산
	26 	27	28	29	30
오전간식	저당씨리얼&흰우유②	과일(배) /호상요구르트②	달걀채소죽⑮	과일(샤인머스켓) /치즈②	소고기채소죽⑮
중식	기장밥 애호박순두부백탕①⑤ 간풍어묵볶음⑤⑥⑧⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	수수밥 소고기열갈이된장국⑤⑥⑬ 버섯달걀찜① 김구이 배추김치⑨	렌틸콩밥 복엇국 돈육파프리카조림⑤⑥⑩ 유부부추볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑮ 양배추나물⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑩ 감자조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	안매운김치전⑤⑥⑨ /보리차	로제스파게티②⑤⑥⑫ /메밀차③	찐단호박 /흰우유②	잔멸치채소주먹밥⑤⑥ /동굴레차	빵류(크림빵①②⑤⑥) /흰우유②
열량/단백질	691/33	681/25	680/35	596/30	789/29
원산지	순두부(콩): 국내산	소: 국내산 한우	닭: 국내산 돼지: 국내산	두부(콩): 국내산 닭: 국내산	소: 국내산 한우 두부(콩): 국내산