

루체로운어린이집 10월 식단표 (1-2세 운이_죽식형)

월	화	수	목	금	토
10월 의왕미식리 우리 음식 '김치'	<원산지 일괄 표시> 쌀(엿쌀·찰쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국산 김치 배추: 국산 고춧가루: 국산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		1 <음식문화가평 DAY> 소고기콩나물죽⑤⑥⑩ /치즈② 백미밥 맑은버섯국⑤⑥⑨ 안매운닭볶음탕⑤⑥⑩ 도토리묵부침⑤⑥ 백김치⑨	2 황태죽 차조밥 콩나물국⑤ 소고기토마토소스찜⑫⑬ 열무나물⑤⑥ 백김치⑨	 개천절
오전간식			안매운김치전⑤⑥⑨ /유자차 416/20 소 : 호주산 닭 : 국산	치즈빵①②⑤⑥ /원우유② 520/22 소 : 호주산	
중식					
오후간식					
열량/단백질					
원산지					
5	6	7 <음식문화가평 DAY>	8	9	
오전간식	고구마타락죽②	시금치죽 /메론	부추죽 /치즈②	 한글날	
중식	수수밥 황태국 닭살숙주볶음⑤⑥⑩ 청경채나물 깍두기⑨	렌틸콩밥 물만두국⑤⑥⑩ 두부달걀부침①⑤ 오이무침⑤⑥ 백김치⑨	새우살채소볶음밥 ①⑤⑨⑩ 미소장국⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 샤인머스켓 백김치⑨		
오후간식	바나나 /호상요구르트②	찐고구마&동치미⑨ /현우유②	잼샌드위치①②⑤⑥ /동굴레차		
열량/단백질	439/21	557/23	398/14		
원산지	닭 : 국산	두부(콩) : 국산	두부(콩) : 국산		
12	13	14	15 <음식문화가평 DAY>	16	
오전간식	버섯죽	모듬채소죽 /단감	어묵죽⑤⑥⑧ /치즈②	달걀죽①	
중식	기장밥 비지찌개⑤⑥⑨ 훈제오리부추찜 파프리카사과무침⑤⑥ 백김치⑨	수수밥 건새우무채국⑨ 돈육목살구이⑩ 버섯나물⑤⑥ 백김치⑨	렌틸콩밥 맑은유부국⑤⑥ 소고기채소볶음⑤⑥⑩ 브로콜리무침 백김치⑨	백미밥 닭곰탕⑤ 두부양념조림⑤⑥ 연근카레볶음⑤⑥ 백김치⑨	차조밥 감자된장국⑤⑥ 어묵볶음⑤⑥⑧ 애호박나물⑤⑥ 백김치⑨
오후간식	삶은달걀① /현우유②	샤인머스켓 /호상요구르트②	찐단호박 /현우유②	김치잡채⑤⑥⑨ /보리차	파인애플 /현우유②
열량/단백질	457/22	389/15	471/19	488/19	444/15
원산지	비지(콩) : 국산 오리 : 국산	돼지 : 국산	소 : 호주산	닭 : 국산 두부(콩) : 국산	-
19	20 <음식문화가평 DAY> 생일잔치	21	22	23	
오전간식	미역죽⑤⑥	닭살죽⑤	우영죽 /배	청경채죽 /치즈②	순두부죽⑤
중식	기장밥 소고기양파국⑤⑥⑩ 매주리알계첩조림 ①⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 건홍합미역국⑤⑥⑩ 돈육갈비찜⑤⑥⑩ 배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 시금치된장국⑤⑥ 닭살바베큐소스볶음 ⑤⑥⑩⑫ 구운채소샐러드⑤⑥ 백김치⑨	소고기우영밥&양념장 ⑤⑥⑩ (송송) 고등어살구이⑤⑥⑦ 사과 백김치⑨	차조밥 달걀파국①⑤⑥ 돈육채소조림⑤⑥⑩ 청경채당근볶음⑤⑥⑩ 깍두기⑨
오후간식	옥수수전⑤⑥ /현우유②	생일케이크①②⑤⑥ /현우유②	찐감자 /현우유②	푸실리샐러드⑤⑥ /매실차	밤식빵①②⑤⑥ /현우유②
열량/단백질	463/18	440/14	497/19	451/19	519/22
원산지	소 : 호주산	닭 : 국산 돼지 : 국산	닭 : 국산	소 : 호주산 고등어 : 국산	순두부(콩) : 국산 돼지 : 국산
26 <음식문화가평 DAY>	27	28	29	30	
오전간식	잔멸치죽	당근양파죽	양배추죽 /샤인머스켓	참깨죽 /치즈②	소고기죽⑤⑥⑩
중식	기장밥 순두부백탕⑤ 오징어볶음⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤ 단감김치	수수밥 열갈이된장국⑤⑥ 부추달걀말이①⑤ 잔멸치볶음⑤⑥ 깍두기⑨	렌틸콩밥 맑은애호박국⑨ 미트볼당근조림①⑤⑥⑩ 숙주무침 백김치⑨	백미밥 된장찌개⑤⑥ 닭불고기⑤⑥⑩ 양배추나물⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 채소육개장①⑤⑥ 두부브로콜리볶음⑤⑥⑩ 김구이 백김치⑨
오후간식	고구마맛탕⑤ /현우유②	키위 /호상요구르트②	찐단호박 /현우유②	로제스파게티②⑤⑥⑫ /동굴레차	사과 /현우유②
열량/단백질	524/24	405/18	476/16	486/20	464/18
원산지	순두부(콩) : 국산 오징어 : 국산	-	미트볼 : 돼지- 국산	두부(콩) : 국산 닭 : 국산	소 : 호주산 두부(콩) : 국산