

꿈터 어린이집 10월 식단표 (1-2세)

	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
오전간식	10월 의왕미식화 우리 음식 '김치' 	<원산지 일괄 표시> 쌀(맵쌀·참쌀·현미·흑미) 밥·죽·누룽지: 국내산 김치 배추: 국내산 고춧가루: 국내산 ※수급 상황에 따라 원산지가 변경될 수 있습니다.		채소스틱 /소고기콩나물죽 ^{⑤⑥⑬} 백미밥 버섯돌깨탕 ^{⑤⑥} 안매운닭볶음탕 ^{⑤⑥⑮} 도토리묵참나물무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	과일(메론) /황태누룽지죽 백미밥(차조밥) 두부콩나물국 ^⑤ 소고기토마토소스찜 ^{⑫⑭} 열무나물 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	 개천절
중식		<알레르기유발식품> ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲자 ※⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.		메밀배추전 ^{⑤⑥} /동굴레차/치즈 ^② 476/20 소:국내산 한우 달:국내산	빵류(치즈빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^② 560/25 두부(콩):국내산 소:국내산 한우	
오후간식						
열량/단백질						
원산지						
	5	6	7	저염DAY 8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	과일(샤인머스켓) /고구마타락죽 ^②	달걀김죽 ^①	채소스틱 /들깨부추죽	 한글날	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식		백미밥(수수밥) 황태백짬뽕국 ^{⑤⑥} 달걀짜장조림 ^{⑤⑥⑮} 청경채나물 깍두기 ^⑨	백미밥(렌틸콩밥) 물만둣국 ^{⑤⑥⑩} 두부탕수 ^{⑤⑥} 숙주오이무침 백김치 ^⑨	시금치새우나시고령 ^{⑤⑥⑨⑮} 미소장국 ^{⑤⑥} 채소스크램블에그 ^{①②⑤} 김자반 백김치 ^⑨		돈육하이라이스 ^{⑤⑥⑩} 무채국 후식(과일) 백김치 ^⑨
오후간식		햄치즈샌드위치 ^{①②⑤⑥⑩} /메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	찐(군)고구마 /흰우유 ^②	소고기쌀국수 ^{⑤⑥⑬} /치즈 ^②		
열량/단백질		565/27	542/17	456/19		355/13
원산지		달:국내산 햄(돼지):국산	두부(콩):국내산	두부(콩):국내산 소:국내산 한우		돼지:국내산
	12	13	14	15 음식문화가평 DAY	16	17
오전간식	미숫가루 &흰우유 ^②	과일(파인애플) /영양버섯죽	닭살브로콜리죽 ^{⑤⑥⑮}	채소스틱 /어묵애호박죽 ^{⑤⑥⑧}	과일(배) /소고기채소죽 ^{⑤⑥⑬}	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식	백미밥(기장밥) 비지찌개 ^{⑤⑥⑨} 훈제오리부추찜 파프리카사과무침 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥(수수밥) 건새우아욱된장국 ^{⑤⑥⑨} 돈육콩나물볶음 ^{⑤⑥⑩} 버섯나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥(렌틸콩밥) 숙간유부국 ^{⑤⑥} 소고기채소조림 ^{⑤⑥⑬} 잔멸치볶음 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥 닭곰탕 ^⑮ 두부데리야끼구이 ^{⑤⑥} 브로콜리연근무침 ^{①⑤⑥} 백김치 ^⑨	백미밥(차조밥) 돈육배추감자국 ^{⑤⑥⑩} 간종어묵볶음 ^{⑤⑥⑧⑮} 애호박나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	닭갈비볶음밥 ^{⑤⑥⑮} 우동장국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 백김치 ^⑨
오후간식	NEW 들깨크림리조또 ^② /보리차	삶은달걀 ^① /메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	찐단호박 /흰우유 ^②	NEW 김치잡채 ^{⑤⑥⑨} /동굴레차/치즈 ^②	빵류(핑거스틱 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	545/20	481/24	578/28	560/20	586/21	334/14
원산지	비지(콩):국내산 오리:국내산	돼지:국내산	닭:국내산 소:국내산 한우	닭:국내산 두부(콩):국내산	소:국내산 한우 돼지:국내산	닭:국내산
	19	20 음식문화가평 DAY	21	저염DAY 22	23	24
오전간식	닭살미역된장죽 ^{⑤⑥⑮}	과일(단감) /소고기시금치죽 ^{⑤⑥⑬}	들깨우영죽	채소스틱 /달걀채소죽 ^①	과일(샤인머스켓) /오징어김치죽 ^{⑨⑰}	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식	백미밥(기장밥) 소고기숙주국 ^{⑤⑥⑩} 메추리알장조림 ^{①⑤⑥} 상추유자청무침 깍두기 ^⑨	백미밥(수수밥) 조갯살미역국 ^{⑤⑥⑮} 돈육보쌈 ^{⑤⑥⑩} 갯잎두부무침 ^⑤ 안매운배추겉절이	백미밥(렌틸콩밥) 시금치된장국 ^{⑤⑥} 닭살바베큐소스볶음 ^{⑤⑥⑫⑮} 당근무나물 백김치 ^⑨	소고기우영밥&양념장 ^{⑤⑥⑬} 송송 새우살오이볶음 ^{⑤⑥⑨} 백김치 ^⑨	백미밥(차조밥) 청경채달걀탕 ^{①⑤⑥} 함박스테이크 ^{①⑤⑥⑩⑫⑮} NEW 구운채소샐러드 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	온메밀국수 ^{③⑤⑥} 꼬마주먹밥(小) 후식(과일) 백김치 ^⑨
오후간식	게살누룽지탕 ^{①⑤⑥⑧⑮} /호상요구르트 ^②	도토리가루채소전 ^{⑤⑥} /흰우유 ^②	찐감자 /흰우유 ^②	비빔찐만두 ^{⑤⑥⑩} /메밀차/치즈	빵류(밤식빵 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	497/22	526/17	485/19	474/20	585/25	358/14
원산지	닭:국내산 소:국내산 한우	소:국내산 한우 돼지:국내산 두부(콩):국내산	닭:국내산	소:국내산 한우	오징어:국내산 함박스테이크(돼지,닭):국내산	-
	26 음식문화가평 DAY	27	28	29	30	31
오전간식	미숫가루 &흰우유 ^②	과일(키위) /단호박찰쌀죽	닭살채소죽 ^⑮	채소스틱 /참깨두부죽 ^⑤	과일(바나나) /근대죽	흰우유 ^② (두유 ^⑤)
중식	백미밥(기장밥) 애호박순두부백탕 ^{①⑤} 오징어볶음 ^{⑤⑥⑦} 콩나물무침 ^⑤ NEW 단감김치	백미밥(수수밥) 소고기열갈이된장국 ^{⑤⑥⑬} 버섯달걀찜 ^① 김구이 깍두기 ^⑨	백미밥(렌틸콩밥) 복쌈국 돈육파프리카조림 ^{⑤⑥⑮} 유부부추볶음 ^{⑤⑥⑮} 백김치 ^⑨	백미밥 된장찌개 ^{⑤⑥} 닭불고기 ^{⑤⑥⑮} 양배추나물 ^{⑤⑥} 깍두기 ^⑨	백미밥(차조밥) 채소육개장 ^{①⑤⑥} 두부브로콜리볶음 ^{⑤⑥⑮} 감자참치조림 ^{⑤⑥} 백김치 ^⑨	소고기달걀덮밥 ^{①⑤⑥⑮} 근대된장국 ^{⑤⑥} 후식(저당요구르트 ^②) 깍두기 ^⑨
오후간식	연근고구마맛탕 ^⑤ /보리차	로제스파게티 ^{②⑤⑥⑫} /메밀차 ^③ /호상요구르트 ^②	찐단호박 /흰우유 ^②	잔멸치채소주먹밥 ^{⑤⑥} /동굴레차/치즈 ^②	빵류(후레시번 ^{①②⑤⑥}) /흰우유 ^②	
열량/단백질	510/23	572/20	484/25	465/22	569/22	351/16
원산지	순두부(콩):국내산 오징어:국내산	소:국내산 한우	닭:국내산 돼지:국내산	두부(콩):국내산 닭:국내산	두부(콩):국내산 참치캔(다랑어):원양산	소:국내산 한우