

10월 식단표

1-2세(13~36개월)

시립별가람어린이집

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요	이달의 푸드브릿지 식재료 <청경채>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				수제바나나우유②	사과 우유②	
점심		▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 싫어하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요 ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 성장과 유지에 도움을 줘요 ③ 비닐봉지에 밀봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!		백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑦ 연근유자청무침 깍두기⑦	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ 잡채⑤⑥ 백김치⑦	
오후간식				비빔국수⑤⑥	케이크①②③④ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)				469/18	512/18	
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		청경채죽⑤⑥	배 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑦⑧		우유②
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑦	<국 없는 날> 가자밥⑤⑥⑦ 맑은송육 소고기채소볶음⑤⑥⑦ 백김치⑦	흑미밥 콩나물백숙국⑤⑥⑦ 고등어구이⑤⑥⑦ 열무나물⑤⑥ 깍두기⑦		달걀굴소스볶음밥⑤⑥⑦⑧ 수제빳국수⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식		찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)		423/20	495/20	475/17		306/11
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	당근스틱 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	포도 치즈②	우유②
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 백김치⑦	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 혼제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑦ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 백김치⑦	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑦⑧ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	<국 없는 날> 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송육 달걀프라이①⑤ 깍두기⑦	
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	후레쉬번①②⑤⑥ 우유②	우렁주먹밥⑤⑥ 통굴레차	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	423/18	460/17	427/18	442/17	420/17	315/15
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	키위 우유②	흰살생선죽⑤⑥	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 백김치⑦	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑦⑧ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦	<국 없는 날> 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑦ 맑은송육 브로콜리카레소무침⑤⑥ 백김치⑦	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 북엇국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 백김치⑦	새우살덮밥⑤⑥⑦ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차	찐단호박 우유②	국물식빵(+쟁)①②⑤⑥⑦ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩	군(찐)만두⑤⑥⑦⑧ 우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	436/14	426/18	427/18	453/20	475/22	246/11
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	굴 우유②	흑임자죽	오이스틱 플레인요거트②	양파수프 ②⑤⑥⑦⑧	사과 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 백김치⑦	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑦	자장밥②⑤⑥⑦⑧⑨ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑦ 백김치⑦	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비빔⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 백김치⑦	<국 없는 날> 소고기미나리볶음밥⑤⑥⑦ 맑은송육 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	칼국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	420/15	442/16	487/20	481/18	435/17	301/10
★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함 알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥달걀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산초 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲갯 (※갯개 알레르기가 있는 영유아의 경우 들깨에는 계곡 시 주의해 주세요) * 야생산초는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀 (발아/농산물) (변경/농산물) 국산	콩 두부류 국산	김치 고춧가루 국산	소고기 (빨간색 표시) 한우 육우 국산	돼지고기 닭고기 국산	수산물 고등어 국산
	식육가공품	너비아니[15일] (소고기/돼지고기)	돈가스[20일] (돼지고기)	동그랑땡[28일] (돼지고기)	수산물가공품	참치(캔)[17일] (다량어)
* 위의 식단은 원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.						

일자(요일)	<식단 안내사항 및 설명> 저장 후, QR을 길게 눌러 확인해 주세요	이달의 푸드브릿지 식재료 <청경채>		1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				수제바나나우유②	사과 우유②	
점심		▶ 푸드브릿지란? 편식 식재료를 단계별로 다양한 음식을 제공하여 좋아하는 음식을 친숙하게 만드는 방법이에요! ▶ 청경채는, ① 비타민C가 풍부해서 면역력을 증진시켜 줘요! ② 칼슘이 풍부해서 뼈의 성장과 유지에 도움을 줘요! ③ 비닐봉지에 말봉하여 냉장 보관 하는 것이 좋아요!		백미밥 근대된장국⑤⑥ 닭볶음탕⑤⑥⑦ 연근유자청무침 깍두기⑦	백미밥 미역국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ 잡채⑤⑥ 배추김치⑦ 케이크①②③④ 우유②	
오후간식				비빔국수⑤⑥		
열량/단백질 (kcal/g)				721/28	788/28	
일자(요일)	5(월) 대체 휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		청경채죽⑤⑥	배 플레인요거트②	당근수프 ②⑤⑥⑦⑧		우유②
점심		차조밥 미소장국⑤⑥ 돼지고기수육⑤⑥⑦ 오이무침⑤⑥ 깍두기⑦	< 국 없는 날 > 가지밥+양념장⑤⑥ 맑은송능 소고기채소볶음⑤⑥⑦ 배추김치⑦	흑미밥 콩나물백숙국⑤⑥⑦ 고등어구이⑤⑥⑦ 멸유나물⑤⑥ 깍두기⑦		닭살굴소스볶음밥⑤⑥⑦⑧ 수제빔국수⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식		찐감자 우유②	소보로빵①②④⑤⑥ 우유②	오곡시리얼⑤⑥ 우유②		
열량/단백질 (kcal/g)		651/31	750/31	732/26		471/17
일자(요일)	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사과 우유②	누룽지죽	당근수프 플레인요거트②	우유미숫가루②⑤⑥	포도 치즈②	우유②
점심	백미밥 오징어국⑤⑥⑦ 치즈달걀찜①② 시금치무침⑤⑥ 배추김치⑦	발아현미밥 순두부백탕⑤⑥ 문제오리양파볶음⑤ 숙주나물⑤⑥ 깍두기⑦	돼지고기청경채덮밥 ⑤⑥⑦ 버섯전골⑤⑥ 어묵조림⑤⑥ 배추김치⑦	백미밥 아욱된장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑦⑧ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑦	흑미밥 무채국⑤⑥ 찜닭⑤⑥⑦ 감자반⑤⑥ 배추김치⑦	< 국 없는 날 > 참치깻잎비빔밥⑤⑥ 맑은송능 달걀프라이①⑤ 깍두기⑦
오후간식	채소튀김⑤⑥ 보리차	찐고구마 우유②	후레쉬버①②⑤⑥ 우유②	우유주먹밥⑤⑥ 통굴데차	쌀국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	651/28	709/27	658/29	681/26	650/26	485/24
일자(요일)	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	키위 우유②	원샷생선죽⑤⑥	바나나 플레인요거트②	수제블루베리우유②	단감 치즈②	우유②
점심	백미밥 감자국⑤⑥ 두부조림⑤⑥ 취나물볶음⑤⑥ 배추김치⑦	수수밥 우동장국⑤⑥ 돈가스+소스①⑤⑥⑦⑧ 양배추샐러드⑤⑥ 깍두기⑦	< 국 없는 날 > 닭살파프리카볶음밥⑤⑥⑦ 맑은송능 브로콜리개소스무침⑤⑥ 배추김치⑦	차조밥 시금치된장국⑤⑥ 오징어두루치기⑤⑥⑦ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑦	백미밥 복어국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑦ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑦	새우살덮밥⑤⑥⑦ 우거지국⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	부침개①⑤⑥ 매실차	찐단호박 우유②	국물식빵(+채)①②⑤⑥⑦ 우유②	토마토스파게티 ②⑤⑥⑦⑧⑨⑩	군(찐)만두⑤⑥⑦⑧/우유②	
열량/단백질 (kcal/g)	672/22	656/28	657/28	697/31	731/34	379/17
일자(요일)	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	굴 우유②	죽임자죽	오이스틱 플레인요거트②	양파수프 ②⑤⑥⑦⑧	사과 치즈②	우유②
점심	발아현미밥 애호박맑은국⑤⑥ 달걀장조림①⑤⑥ 무생채 배추김치⑦	백미밥 미역국⑤⑥ 소고기숙주볶음⑤⑥⑦ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑦	자장밥②⑤⑥⑦⑧⑨ 달걀국①⑤⑥ 동그랑땡구이⑤⑥⑦ 배추김치⑦	흑미밥 온도토리묵국⑤⑥ 달걀비⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑦	된장찌개⑤⑥ 돼지사태찜⑤⑥⑦ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑦	< 국 없는 날 > 소고기미나리볶음밥⑤⑥⑦ 맑은송능 파프리카무침⑤⑥ 깍두기⑦
오후간식	삼색유부주먹밥⑤⑥ 보리차	찐감자 우유②	치즈빵①②⑤⑥ 우유②	고구마맛탕⑤ 우유②	칼국수⑤⑥	
열량/단백질 (kcal/g)	650/23	680/25	749/30	740/28	669/26	463/15
★ 알레르기 유발 식품 표시: 알레르기 반응을 보이는 아동에게는 해당 식품이 들어간 식품 및 가공식품에 각별한 주의를 요함 알레르기 유발 ①난류(가금류에 한함) ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 식품 표시 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳잔 (※플래그 알레르기가 있는 영유아의 경우 플레그에는 제공 시 주의해 주세요) * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다.						
원산지 표시	쌀 (반국/농산물) (백미/조식/농산물) 국내산	콩 국내산	김치 국내산	소고기 (빨간색 표시) 국내산	돼지고기 국내산	수산물 고등어 오징어 명태
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	식육가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
		너비아니[15일] (소고기/돼지고기)	돈가스[20일] (돼지고기)	동그랑땡[28일] (돼지고기)	수산물가공품	참치(캔)[17일] (다랑어)
		국내산	국내산	국내산		원양산
※ 위의 식단은 원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.						

* 위의 식단은 원의 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

