

26년 10월 식단 및 간식표

<만1~2세, 만3~5세 기준>

책임영양사: 최선경



구분	월	화	수	목	금
오전간식				1:국군의날 소고기채소죽⑤⑥	2 씨리얼⑥/원유유②
점심	대체 공휴일 Today is a holiday.			죽두밥 맑은콩나물국⑤ 돈육김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤ 열무김치⑤⑨/백김치⑤	죽이밥 시금치된장국⑤⑥ 고구마튀김비⑤⑥⑨ 새우살무나물⑤⑥⑨ 배추김치⑥/백김치⑤
1-2세				413/12	320/15
3-5세				590/18	458/22
오후간식1				메론 / 원유유②	바나나 / 아몬드브리즈⑭
영양/단백질				101/4	109/3
저녁				보리밥 참나물된장국⑤⑥ 훈제오리구이②⑤⑥/머스터드①③⑤⑥ 미역오이새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	귀리밥(1/2공기) 어묵우동⑤⑥ 돈육버섯조림⑤⑥⑩ 하트단무지 열무김치⑥⑨/백김치⑨
1-2세				301/7	346/9
3-5세				431/11	495/13
오전간식	5:대체공휴일	6	7	8	9:한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday.	누룽지죽/동치미 토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑩ 유부숙주나물무침⑤⑥ 열무김치⑤⑨/백김치⑤	마들렌①②③⑥/원유유② 꽃팥콩카레라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫ 맑은미역국⑤ 크렌베리열차볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	옛날붕어빵②③⑥/무설탕두유⑤ 참쌀밥 원장미소국⑤ 등심돈가스⑤⑥⑩/소스⑤⑥⑩ 과일샐러드⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	
1-2세		438/11	527/12	554/11	
3-5세		306/7	368/8	387/7	
오후간식1		사과/원유유②	배/스트링치즈②	떡케익, 약과⑥/국산콩두유⑤(영아-찰보리떡①⑨)	
영양/단백질		105/5	110/4	133/6	
저녁		죽두밥 우거지국⑤ 일본식달걀우조림⑤⑥⑩ 근대나물무침⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 대파콩나물국⑤ 동그랑땡⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	류산술덮밥⑤⑥⑩ 배추국⑤ 물만두⑤⑥⑩ 깍두기⑨/백김치⑨ 사인머스켓푸딩	
1-2세		252/10	236/14	313/8	
3-5세		360/15	338/20	448/12	
오전간식	12	13	14	15	16
점심	누룽지죽/동치미 현미밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑩ 대파양배추나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	편고구마/원유유② 기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 백김치⑨	연두부양념장⑤⑥/원유유② 죽두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨/백김치⑨	베이글⑥/크림치즈②/원유유② 차조밥 두부미역국⑤ 북경식짜장우동⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	참깨콩나물죽⑤ 베이컨토마토소파게티⑤⑥⑩⑫ 크림스프②⑤⑥⑩⑫ 양상추샐러드⑤⑥ 모듬피클 짜먹는요플레②
1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	448/11
오후간식1	넙적만두⑤⑥/마시는요플레②	바나나/무설탕두유⑤	배/마시는요플레②	키위/무가당두유⑤	사과/원유유②
영양/단백질	219/11	111/4	110/3	100/3	105/5
저녁	차조밥 부대찌개⑤⑥⑩ 달걀넙적당면조림⑤⑥⑩ 청경채볶음⑤⑥ 백김치⑨	현미밥 맑은근대국⑤⑥ 돈육김치찜⑤⑥⑩⑫ 버섯피망볶음⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	수수밥 팽이버섯계란국①⑤ 심산적⑤⑥⑩ 파프리카오리엔탈샐러드⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	오므라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫ 숙갓유부국⑤⑥ 치커리배무침⑤⑥ 방울토마토⑫ 배추김치⑨/백김치⑨	차조밥 참나물된장국⑤⑥ 오징어채소볶음⑤⑥⑦ 마파두부⑤⑥⑩ 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	364/14	229/9	247/13	190/7	323/10
3-5세	521/20	328/14	354/19	272/10	462/15
오전간식	19	20	21중식재식DAY	22	23
점심	단근크림스프②⑤⑥⑩⑫/조각식빵⑥ 차조밥 미역미소국⑤⑥ 소불고기⑤⑥⑩ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	스크램블에그①⑤ 강황참쌀밥 유부주머니전골⑤ 임연수구이 참나물무침⑤/구운김 깍두기⑨/백김치⑨	대구샐러드죽⑤⑥ 렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑩⑫ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑩ 오이양파무침⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	두유미소가루⑤ 흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는제육볶음고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑤	저염치즈감자타락죽②⑤ 토마토참쌀밥⑫ 원장미소국⑤ 치킨까스①⑤⑥⑩/머스타드소스①⑤ 양상치사과샐러드⑤⑥ 오이피클
1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	431/17
3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	616/25
오후간식1	룰케익①②④⑤/무설탕두유⑤	토마토⑫/원유유②	굴/원유유②	사과/스트링치즈②	배/짜먹는요플레②
영양/단백질	173/4	92/4	115/5	109/4	110/4
저녁	차조밥 아욱국⑤⑥ 탕수육⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	현미밥 팽이버섯쪽파국⑤ 로제찜닭②⑤⑥⑩⑫ 근대나물⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 들깨없는돈육감자탕⑤⑥⑩⑫ 진미채볶음⑤⑥⑦ 청포묵무침⑤ 열무김치⑥⑨/백김치⑤	눈꽃치즈김치볶음밥②⑤⑥⑨ 맑은우채국⑤ 계란후라이①⑤ 구운김 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 들깨미역국⑤ 돈육채오이볶음⑤⑥⑩ 가지양념볶음⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑤
1-2세	284/11	363/8	244/9	298/8	180/10
3-5세	407/17	519/12	349/13	426/12	258/15
오전간식	26	27	28	29	30
점심	구운계란①/유기농우유 기장밥 북어채콩나물국⑤⑥ 수제햄박스테이크⑤⑥⑩⑫ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	영양닭국⑤/동치미 검은콩밥 ⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑭⑮ 취나물볶음⑤ 깍두기 ⑨/백김치⑨	우유구겔호프①②⑤⑥⑩⑫/원유유② 양파뽕뽕돈가스덮밥⑤⑥⑩(가즈동) 두부미소국⑤⑥ 로메인유자청샐러드⑤⑥ 단호박볶음①⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	안쪽찐빵②⑤⑥/원유유② 수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤⑥ 깍두기 ⑨/백김치⑨	흑미고구마죽 발아현미밥 도라지닭곰탕⑤⑥ 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 배추김치⑥/백김치⑤
1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식1	영양약밥⑤⑥/무설탕두유⑤	사과/원유유②	바나나/무가당두유⑤	골드키위/마시는요플레②	토마토⑫/원유유②
영양/단백질	142/3	105/5	111/4	100/3	92/4
저녁	차조밥 취나물된장국⑤⑥ 훈제오리데리야끼조림②⑤⑥ 새콤무생채⑤⑥ 열무김치⑥⑨/백김치⑤	현미밥 수제비채소국⑤⑥ 소고기불고기⑤⑥⑩⑫ 양배추찜/저염쌈장⑤⑥ 배추김치⑨/백김치⑨	수수밥 콩가루맑은우육국⑤ 닭살토마토볶음⑤⑥⑩⑫ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨/백김치⑨	하이라이스덮밥②⑤⑥⑩⑫⑭⑮⑯ 황태맑은해장국⑤ 새우만두찜⑤⑥⑨ 오이생채⑤ 배추김치⑨/백김치⑨	보리밥 돼지국밥⑤⑥&소면⑥ 해물파전⑤⑥⑦⑩⑪ 곰창김무침 깍두기⑨/백김치⑨
1-2세	251/11	217/10	334/11	267/7	339/9
3-5세	359/17	311/15	478/17	382/11	485/13
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③매밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합포함) ⑲젓				
원산지 표시	□ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(참쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 열갈이절임:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 불통절임:열갈이배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 통태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 갈치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 진미채:오징어-페루산, 오징어살채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복박:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물통그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/가비야니/심산적:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 햄박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골-국내산 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크:국내산(육우), 바베큐족립:돈육(국내산), 탕수새우강정:새우살(베트남)				