

10월 식단표



일자	1(목)		2(금)	
오전간식	브로콜리죽		당근스틱+떠먹는요구르트2	
점심	두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 깍두기9		1세 참쌀밥 어묵국5.6 돈육고사리볶음5.6.10 애호박나물5.6 백김치9	2세 김밥 (바베큐팩토 리견학)
오후간식	찐고구마+우유2		팬케익 1.2.6+우유2	
열량/단백질	424/12		404/16	

※ 10월 제철 식재료 안내

- 과일 : 사과, 굴, 배, 석류
채소 : 고구마, 무, 늪은호박
해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하

※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.

※ 레시피 바로가기



레시피

일자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수) 생일파티	8(목)	9(금) 한글날
오전간식		두부청경채죽5	사과	달걀양파죽1	
점심		차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 깍두기9	백미밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 오색잡채5.6 백김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 깍두기9	
오후간식		샤인머스켓	케익1.2.5.6+우유2	마들렌1.2.6+우유2	
열량/단백질		385/13	419/12	429/16	
일자	12(월)	13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	배	단호박죽	바나나	달걀양배추죽1	오이스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9	기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 깍두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야(가)조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소5.6.12.16) 파프리카새콤무침 깍두기9
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2	(저녁) 두부들깨우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	오곡롤5.6+우유2	카레채소주먹밥2.5.6.12.15.16.18
열량/단백질	436/13	417/14	384/16	413/15	391/15
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	샤인머스켓	사과죽	사과	두부브로콜리죽5	파프리카스틱+치즈2
점심	백미밥 무찜국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9	참쌀밥 돈육우거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 깍두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀고구마조림5.6.15 오이무침 백김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 깍두기9
오후간식	치즈미니케익1.2.6+우유2	갯잎채소전1.5.6	참치스낵드워치1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	몽키도넛1.2.6+우유2
열량/단백질	426/14	384/13	430/17	421/17	384/13
일자	26(월)	27(화) 어린이절(휴일)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	배	양송이스프1.2.5.6.15.16	샤인머스켓	달걀무죽15	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백김치9	흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16 고사리숙나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 깍두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 깍두기9
오후간식	파운드1.2.6+우유2	잔치국수5.6	찐만두5.6.10.6+요구르트2	찐고구마+우유2	후리가게주먹밥5.6
열량/단백질	417/16	385/13	405/14	435/14	416/16

안녕! 컬러푸드 [10월 갈색 고사리] 신메뉴: 돈육고사리볶음
고사리는식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 갈증이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다.
→ 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기
①10월2일: 돈육고사리볶음 ②10월27일: 고사리숙나물
삼삼데이: [10월 13일] 저염 신메뉴: 두부들깨우유리조또
건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공
→ 매월 3이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)

• 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴): 대체가 가능한 메뉴

(+메뉴): 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴

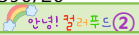
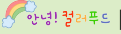
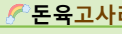
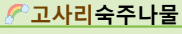
• 수산물 대체 메뉴: 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행)

※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~25일입니다.

※ 빵, 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵, 찐고구마 등의 간식은 적게 토막 내고, 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 깍두기 등)는 잘게 잘라 맵지 않게 제공

원산지 표시 (영양사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추, 감자			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩나물, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리, 통태)	참치	가오리	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	
	*쇠고기 국내산 한우육용절소 표기 필수			돼지고기	닭고기	오리고기	식육기/명품/ 수산물기/명품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)	햄[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	별도표기			국내산	국내산	—			돼지고기:국내산		돼지고기:국내산		돼지고기:국내산	
알레르기 유발물질	1.난류 2.우유 및 유제품 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.달걀 16.소고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합) 19.참 *이황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이라이스가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														

※ 안내되는 다음 달 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.

일차	※ 10월 제철 식재료 안내			※ 레시피 바로가기		1(목)	2(금)
오전간식						브로콜리죽	당근스틱+떠먹는요구르트2
점심	과일 : 사과, 귤, 배, 석류 채소 : 고구마, 무, 늙은호박 해산물 : 삼치, 고등어, 홍합, 전복, 갈치, 대하					두부카레라이스 2.5.6.12.15.16.18 버섯된장국5.6 사과치즈샐러드2.5.6 각두기9	김밥 (바베큐팩토리 견학)
오후간식	※분홍색 글씨는 식단에 반영된 제철 식재료입니다.					찐 고구마+우유2	팬케익 1.2.6+우유2
열량/단백질						652/19	621/24
일자	5(월) 대체휴일		6(화)	7(수) 생일파티	8(목)	9(금) 한글날	
오전간식			두부청경채죽5	사과	달걀양파죽1		
점심			차조밥 배추된장국5.6 치즈달걀찜1.2 잔멸치볶음5.6 각두기9	백미밥 미역국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 오색잡채5.6 백김치9	햄파프리카볶음밥 5.6.10.15 두부된장국5.6 청경채무침5.6 각두기9		
오후간식			샤인머스켓	케익1.2.5.6+우유2	마들렌1.2.6+우유2		
열량/단백질			593/20	645/19	660/24		
일자	12(월)		13(화) 삼삼데이	14(수)	15(목)	16(금)	
오전간식	배		단호박죽	바나나	달걀양배추죽1	오이스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 감자된장국5.6 채소스크램블에그1.2.5 어묵조림5.6 백김치9		기장밥 미역국5.6 돼지고기수육5.6.10 양배추찜(+쌈장5.6) 각두기9	백미밥 아욱된장국5.6 달걀데리야찌조림5.6.15.18 새송이버섯볶음5 백김치9	소고기무밥16(+양념장5.6) (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 순두부백탕5.6 김구이 백김치9	수수밥 미소장국5.6 돈까스1.5.6.10(+소스5.6.12.16) 파프리카새콤무침 각두기9	
오후간식	모닝빵1.2.6+우유2		(저임) 두부돼개우유리조또2.5	핫도그1.2.5.6.10.15+우유2	오곡롤5.6+우유2	카레새우죽1.2.5.6.12.15.16.18	
열량/단백질	670/20		642/21	591/24	636/23	602/23	
일자	19(월)		20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	
오전간식	샤인머스켓		사과죽	사과	두부브로콜리죽5	파프리카스틱+치즈2	
점심	백미밥 무채국5.6 소불고기5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 브로콜리참깨마요무침1.5.6 백김치9		참쌀밥 돈육구거지된장국5.6.10 두부조림5.6 가지볶음5.6 각두기9	백미밥 콩나물국5.6 달걀 고구마조림5.6.15 오이무침 백김치9	새우살채소볶음밥5.6.9 들깨된장국5.6 시금치나물5.6 백김치9	차조밥 수제비국5.6 돈육참스테이크5.6.10.12.16 사과양배추코울슬로1.5 각두기9	
오후간식	치즈미니케익1.2.6+우유2		깻잎채소전1.5.6	잼치즈샌드위치1.2.5.6+우유2	찐단호박+우유2	몽키도넛1.2.6+우유2	
열량/단백질	656/21		590/20	661/26	648/26	591/20	
일자	26(월)		27(화) 	28(수)	29(목)	30(금)	
오전간식	배		양송이스프1.2.5.6.15.16	샤인머스켓	달걀무죽15	당근스틱+떠먹는요구르트2	
점심	백미밥 미역장국5.6 간장찜닭5.6.15 무생채 백김치9		흑미밥 애호박새우전국9 떡갈비5.6.10.16  고사리숙주나물 백김치9	백미밥 시금치된장국5.6 마파두부5.6 연근조림5.6 백김치9	돈육짜장밥 2.5.6.10.15.16 채소당면국5.6 모듬버섯볶음5.6 각두기9	기장밥 갈비탕5.6.16 (*쇠고기원산지: 국내산 한우) 연두부찜5(+양념장5.6) 배추된장나물5.6 각두기9	
오후간식	파운드1.2.6+우유2		잔치국수5.6	찐만두5.6.10+요구르트2	찐 고구마+우유2	후리가게주먹밥5.6	
열량/단백질	642/24		592/20	623/21	669/22	640/24	
 [10월 길잡이 고사리] 신메뉴 : 돈육고사리볶음 고사리는식이섬유가 풍부해 소화를 돕고, 칼슘이 풍부해 뼈 건강에 도움을 줍니다. → 컬러푸드 식재료 월2회 반영으로 친숙도 높이기 ①10월2일:  돈육고사리볶음 ②10월27일:  고사리숙주나물 삼삼데이 : [10월 13일] 저염 신메뉴 : 두부돼개우유리조또 건강한 식습관 형성을 위한 『저염의 날』 - 점심 저염 메뉴 제공 → 매월 30이 들어가는 날(3일, 13일 등) 중 하루를 저염의 날로 운영(휴일 제외)				• 본 메뉴 우측 또는 하단 (메뉴) : 대체가 가능한 메뉴 (+메뉴) : 선택하여 추가 제공이 가능한 메뉴 • 수산물 대체 메뉴: 선택하여 사용 가능(미 제공 메뉴 삭제 후 식단을 발행) ※ 10월 식단 감수 신청 기간은 9월 17일~25일입니다.			
※ 빵 주스류 제공시 당 함량이 적은 간식으로 제공 ※ 빵 찐고구마 등의 간식은 작게 토막 내고 마르지 않은 상태로 마실 것과 함께 제공 ※ 김치류(배추김치, 각두기 등)는 작게 잘라 맵지 않게 제공							

원산지 표시 (당월사용 식재료 표기필수)	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			배추김치			콩 (두부, 순두부, 연두부, 콩버찌, 콩국수)			수산물			다량어	
	밥	죽	누룽지	배추	고춧가루	두부	순두부	연두부	고등어	오징어	명태 (코다리·통태)	참치	가쓰오부시	
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	—	—	—	—	—	
	*식고기 국내산은 한우육육질 표기 필수		돼지고기	닭고기	오리고기	식육가공품/ 수산물가공품	식재료명 육류수산물명 (소·돼지·닭· 오징어 등)		해[8일]		돈까스[16일]		떡갈비[27일]	
	별도표기		국내산	국내산	—				돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산		돼지고기: 국내산	
일대리기 유발물질	1난류 2우유 및 유제품 3메밀 4땅콩 5대두 6밀 7고등어 8계 9새우 10돼지고기 11복숭아 12토마토 13아황산류 14호두 15닭고기 16소고기 17오징어 18조개류(굴, 전복, 홍합), 19차 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품에 포함되어 있습니다. ※ 카레가루, 하이dra이is가루, 짜장가루는 우유, 토마토, 닭고기, 소고기 등이 포함된 기준으로 알레르기 번호를 표기하였습니다.													
※ 안내되는 다음 식단표의 원산지는 수급 상황에 따라 달라질 수 있으며, 변경되는 즉시 재 안내를 해드리도록 하겠습니다.														