

10월 건강 밥 상

◆ 영양사 : 문은옥

10월		월	화	수	목	금
1주 1-2	오전간식				1/흰우유	2/스위트플럼
	점심				수수밥 모징어무국 탕수육/소스 들기름두부구이 배추김치	백미밥 콩나물국 돈육잡채 마카로니샐러드 배추김치/요구르트
	오후간식 2시10분 5시30분				갈비만두/제철과일 바나나/우유	팬케이크/우유 야채튀김/주스
2주 6-8	오전간식		6/흰우유	7/생크림요거트	8/흰우유	
	점심		기장밥 순두부찌개 돈육오삼불고기 시금치나물.쌈채소 배추김치	백미밥 사골곰탕 명태조림 야채달걀말이 오이무침	백미밥 소고기미역국 소불고기 김구이 피자/요구르트 배추김치	
	오후간식 2시10분 5시30분		찐고구마/우유 잼샌드위치/우유	소보루빵/우유 찐만두/주스	짜먹는카카오양갱/제철과일 핫도그/주스	
3주 12-16	오전간식	12/요거타임포도	13/흰우유	14/생크림요거트	15/흰우유	16/스위트플럼
	점심	백미밥 어묵탕 두부조림 잔멸치볶음 배추김치	차조밥 콩나물국 닭갈비 감자채볶음 깍두기	흑미밥 얼갈이소고기된장국 조랭이떡소불고기 파래무침 배추김치	수수밥 청국장찌개 순살삼치조림 고구마순볶음 깍두기	짜장밥 달걀프라이 실파계란국 단무지무침 배추김치
	오후간식 2시10분 5시30분	트로피칼코코푸딩/제철과일 코코볼/우유	잔치국수/제철과일 팝콘치킨/주스	크림빵/우유 삶은계란/식혜	카레주먹밥/제철과일 수제빵/주스	미니핫도그/제철과일 치킨너겟/주스
4주 19-23	오전간식	19/요거타임포도	20/흰우유	21/생크림요거트	22/흰우유	23/스위트플럼
	점심	백미밥 양송이스프 등심돈가스/소스 코울슬로 배추김치/요구르트	기장밥 소고기무우국 메추리알장조림 애호박나물 깍두기	백미밥 닭개장 제육볶음 새우살브로콜리볶음 배추김치	차조밥 소고기배추된장국 치킨너겟/소스 연근조림 깍두기	가을영양밥 들깨미역국 메추리알곤약장조림 청경채나물 배추김치
	오후간식 2시10분 5시30분	잔멸치주먹밥/제철과일 후르팅/우유	콘푸로스트/우유 핫도그/주스	완두앙금빵/우유 단호박찜/주스	우동/제철과일 찐고구마/우유	팝콘치킨/주스 수제빵/우유
5주 26-30	오전간식	26/요거타임포도	27/흰우유	28/생크림요거트	29/흰우유	30/스위트플럼
	점심	현미밥 소고기뭇국 간장닭불고기 숙주나물무침 배추김치	백미밥 만둣국 소세지야채볶음 김자반 배추김치	현미밥 동태살맑은국 돈육양파볶음 고사리나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 훈제오리부추찜 파프리카어묵볶음 오이탕탕이	카레라이스 미소된장국 양배추샐러드/드레싱 치자단무지 배추김치
	오후간식 2시10분 5시30분	감자채전/주스 김자반주먹밥/요구르트	유부초밥/제철과일 잼모닝빵/우유	슈크림빵/우유 물만두/미숫가루	훈제계란/주스 프랜치토스트/우유	딸기두부도너츠미니/우유 소고기주먹밥/주스

◆ 위 식단은 원 사정에 따라 일부 변경 될 수 있습니다.

◆ 풀무원 푸드머스 &이천마트 식재료를 사용합니다.

◆ 알레르기 주의 식품 : 특정 식품에 알레르기가 있는 어린이는 사전에 선생님께 꼭 알려주세요.

◆ 제과점 빵 사용(가루영웅)

*알레르기 주의 식품 : 난류(가금류), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염

원산지 표시	쌀	배추김치 (배추/고춧가루)	육류	돼지고기	오리/ 닭고기	고등어/오징어	동태/명태	콩 (두부/콩비지)	육.수산물가공품
	국내산	국내산	한우/육우	국내산	국내산	국내,수입산	국내,수입산	국내,수입산	국내,수입산