

한솔어린이보육재단  행복하게 살아갈 힘이 있는 어린이		10월 식단 및 간식표		작성자: 현대자동차 남양연구소 어린이집 이진영 영양사	
구분	월	화	수	목	금
오전간식	※상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※업도는 0.3~0.4%로 제공됩니다. ※ 자주색 은 0세 배려 대체식입니다. ※ 초록색 은 0,1세 배려 대체식입니다. ※ 하늘색 은 0~2세 배려 대체식입니다. ※ 주황색 은 유아반 추가 배식입니다. ※ 보라색 은 만2~5세 추가배식입니다. ※ 파랑색 은 경기도 어린이 건강과일 공급사업으로 지원받는 과채류입니다. ※ 분홍색 은 식품알레르기 원아 대체식입니다. ※포기김치, 깍두기, 석박지, 오이김치, 멸무김치 외 고춧가루가 들어가지 않습니다. ※당일 55g, 단백질 15~20g, 지질 12g, 칼슘 500~600mg 에너지 밀도 추정량 0~11개월 500~600kcal, 1~5세 900~1400kcal 단백질 권장 섭취량 0~11개월 10~15g, 1~5세 20~25g ※표시된 열량과 단백질량은 만1~2세용/ 만3~5세용으로 오전&중식만 계산 하였습니다. ※백김치는 만 0~2세 대체 배려식이며, 만3~5세는 매운 김치를 못 먹는 경우 추가 제공됩니다. ※두유는 0~5세 골무침 특등급 국산콩두유 제공됩니다.			소고기채소섞음밥⑤⑬/배/흰우유②	고구마채소죽/파인애플/치즈②③
점심				녹두밥(흰쌀밥) 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장닭갈비⑤⑥⑨⑩
단백질/열량				양배추참치볶음⑤ 멸무김치⑤⑥/백김치⑨	새우살무나물볶음⑤⑥⑨ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨
오후간식 1				20/28 487/696	19/27 375/535
오후간식 2				소유라엔⑤⑥⑨(소유라국수⑤⑥⑨)/옥수수차	미니치즈롤인⑤⑥⑨⑩⑬ (별두부치즈볼⑤⑥⑨)/ 애플파이(아이스크림)⑤⑥⑨⑩⑬
오전간식	5	6: 영양교육	7: 도서관예제 요리활동(3~5세)	8: 비산대우훈려	9
점심		토마토잡채밥⑤⑥ 취나물된장국⑤⑥ 수제코다리강정⑤⑥ (들기름두부구이⑤⑥) 깻잎나물무침⑤ 멸무김치⑤⑥/백김치⑨	새우게란볶음밥⑤⑥⑨⑩ (새우볶음밥⑤⑥⑨) 유부장국⑤ 함박스테이크⑤⑥⑨⑩⑬ (다진소고기채소섞음⑤⑥⑨) 8.2~5세:브라운소스⑤⑥⑨⑩⑬ 큐브치즈방토샐러드⑤⑥⑨⑩ (큐브치즈방토요거트샐러드⑤⑥⑨⑩⑬) 오이파클/백김치⑨	현미잡채밥 들깨버섯국③ 몽골리안볶음⑤⑥⑨⑩⑬ (간장돼지고기조림⑤⑥⑨) 청포묵김무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	
단백질/열량		18/26 536/765	21/30 539/770	19/27 525/750	
오후간식 1		고구마&단호박튀김⑤/흰우유②	찐감자/미숫가루라떼②⑤⑥ (흰우유②)	두부단호박조림 ①②③⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (두부치즈볼⑤⑥⑨)(두부치즈볼)/ 브라자(흰우유②)	
오후간식 2		취나물채소볶음밥⑤/두유⑤	취나물채소볶음밥⑤/두유⑤	돈육김치볶음밥⑤⑥/두유⑤	
오전간식	12	13: 국없는 날	14: 생일파티	15	16: 현학학습(3~5세) 차원드
점심	달걀부추죽⑤⑥/바나나/흰우유②	돈육애호박섞음밥⑤⑥ /토마토/물무원통등금두유⑤ (흰우유②)	멸치갈국수⑤⑥(멸치쌀국수⑤) (멸치쌀국수⑤) /갈국/아몬드브리즈 (흰우유②)	소고기브로콜리섞음밥⑤⑥ /사인머스켓/흰우유②	시래기된장국⑤/단감/ 치즈②③
점심	혼합잡곡밥(흰쌀밥) 얼갈이콩버찌국⑤ 소고기감자조림⑤⑥ 크렌베리멸치볶음⑤ 배추김치⑤⑥/백김치⑨	기장밥 삼치살구이⑤⑥(삼치살구이⑤) 메추리알곤약장조림⑤⑥(연두부찜⑤) 가지양파볶음⑤⑥/키즈도식락킴 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	쌀밥 소고기미역국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥ 산채나물무침⑤ (콩나물,시금치,고사리나물) 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	만능두밥(흰쌀밥) 우리쌀어묵국⑤⑥⑨(두부무국⑤) 돈육매실불고기⑤⑥ 두부죽감나물⑤ 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	수소밥(흰쌀밥) 배추된장국⑤⑥ 훈제오리볶음⑤⑥⑨⑩⑬ (달걀양배추볶음⑤⑥⑨) 8.2~5세:머스터드소스⑤⑥⑨⑩⑬ 단호박범벅⑤⑥(단호박범벅) 멸무김치⑤⑥/백김치⑨
단백질/열량	19/27 487/695	20/28 489/698	17/24 498/711	20/28 483/690	18/25 489/698
오후간식 1	고지랑두침⑤⑥⑨ (감자두부볶음⑤⑥⑨)/ 바이오무가당요플레②	버터간장소고기밥⑤⑥/흰우유②	0세:단호박떡볶이 1세:생케이크 (우유발효케이크⑤⑥⑨)/ 2~5세:밀케이크 모듬과일/바나나,오렌지,파인애플	우유카레우동⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (우유크림두부면⑤⑥⑨)/우양차	무지개설기(유기농쌀과자) /애플파이(아이스크림)⑤⑥⑨⑩⑬
오후간식 2	소고기숙주볶음밥⑤⑥/두유⑤	가지채소볶음밥⑤/두유⑤	돈육브로콜리볶음밥⑤⑥/두유⑤	오리단호박볶음밥⑤/두유⑤	
오전간식	19	20: 숲체험(3~5세), 건강교육	21: 동물체험(전체)	22	23: 특별식
점심	치즈감자타락죽⑤⑥/오렌지/ 흰우유②	소고기가지섞음밥⑤⑥/사과/ /물무원통등금두유⑤(흰우유②)	맑은국개장국밥⑤⑥/바나나/ /아몬드브리즈(흰우유②)	돈육버섯섞음밥⑤⑥/배/ 흰우유②	참치채소죽⑤⑥⑨(토마토/ 치즈②③)
점심	차즈밥 청국장찌개⑤ 소불고기⑤⑥⑨(소불고기) 아삭달콤단감치즈리무찜⑤⑥⑨ (단감요거트샐러드⑤⑥⑨) 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	강황합살밥 콩글순두부국③ 임연수어구이⑤⑥⑨(임연수어구이⑤) 참나물무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	렌틸콩짜장면⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (흰쌀밥) 다시마무채국⑤ 온두부찜⑤⑥⑨2~5세:부추양념장⑤ 오이참기름무침⑤ (오이참기름볶음⑤) 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	흑미밥 얼갈이버섯국⑤ 간장불고기⑤⑥(불고기) 양배추쌈&저염쌈장⑤ 멸무김치⑤⑥/백김치⑨	계란대파볶음밥⑤⑥(야채볶음밥⑤) 팽이버섯알은국⑤ 꿀간장닭다리살오븐구이⑤⑥ 사과오이요거트샐러드⑤ /0~2세:딸기바나나요거트⑤ 딸기와 짜요짜요⑤⑥ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨
단백질/열량	17/ 24 378/540	18/26 396/565	18/25 410/585	19/27 427/610	20/28 432/618
오후간식 1	잔멸치기아루추어밥⑤/ 바이오무가당요플레②	소불고기또띠아떡⑤⑥⑨ (소불고기채소죽⑤⑥⑨)/ 흰우유②	찐단호박/복숭아라떼②⑤⑥ (흰우유②)	까르보나라스파게티⑤⑥⑨⑩⑬⑭ (글루텐프리우유파스타⑤⑥⑨)/ 겔라틴차	밤식빵⑤⑥⑨ (고구마치즈범벅⑤⑥⑨)/ 애플파이(아이스크림)⑤⑥⑨⑩⑬
오후간식 2	소고기감자볶음밥⑤⑥/두유⑤	참나물후리가게볶음밥⑤/두유⑤	돈육얼갈이볶음밥⑤⑥/두유⑤	달걀애호박볶음밥⑤⑥/두유⑤	
오전간식	26	27: 국없는날/ 현학학습(3~5세)	28	29	30
점심	팽이순두부죽⑤/멜론/흰우유②	돈육채소섞음밥⑤⑥/그린키위/ 물무원통등금두유⑤(흰우유②)	소고기얼갈이국밥⑤⑥/ 방울토마토/아몬드브리즈(흰우유②)	달걀파프리카섞음밥⑤⑥/ 사인머스켓/흰우유②	콩비지죽⑤/파인애플/치즈②③
점심	기장밥 복어채콩나물국⑤⑥ 소고기고사리볶음⑤⑥ 얼갈이나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨	조각서리태밥⑤(흰쌀밥) 고등어무조림⑤⑦ 애호박두부조림⑤ 브로콜리배무침⑤ 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	토마토채소볶음밥⑤(흰쌀밥) 미소국⑤ 등심돈까스⑤⑥ 8.2~5세:돈까스소스⑤⑥⑨⑩⑬ 과일샐러드⑤⑥ (과일요거트샐러드⑤⑥) 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨/오이파클	수수밥 새우젓맑은국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑨ 저염연근조림⑤ 깍두기⑤⑥⑨/백김치⑨	현미밥 들깨감자국⑤ 단호박달걀조림⑤⑥ 정향채나물무침⑤ 배추김치⑤⑥⑨/백김치⑨
단백질/열량	18/25 382/545	19/27 406/580	18/26 428/612	18 /26 417/595	17/24 394/563
오후간식 1	궁중쌀떡볶이⑤⑥ (저염간장채소두부볶음⑤⑥⑨)/ 바이오무가당요플레②	시금치크림노기⑤⑥⑨ (시금치감자크림범벅⑤⑥⑨)/흰우유②	찐고구마/바나나라떼②(흰우유②)	오징어부추전⑤⑥⑦ (오징어부추전⑤⑥⑦)/동글레차	바라떡 (당근고구마채소두부볶음⑤⑥⑨)/ /애플파이(아이스크림)⑤⑥⑨⑩⑬
오후간식 2	두부고사리볶음밥⑤/두유⑤	돈육채소볶음밥⑤⑥/두유⑤	연근채소볶음밥⑤/두유⑤	콩비지차나물볶음밥⑤/두유⑤	
원산지 표시	㉠ 원산지 표시 소고기:국내산-한우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 훈제오리:국내산, 오징어:국산, 쌀(참쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미)-국내산, 달걀:국내산, 배추:국내산, 알배기배추:배추-국내산, 백김치:배추-국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 두부, 콩비지, 콩국물, 연두부, 콩가루, 콩비지:대두-국내산, 청국장-대두:국산, 고등어:국 내산, 주꾸미:국내산, 동태:러시아산, 코다리:러시아산, 갈치:국산, 함박스테이크-돈육:국산, 고지랑두-돈육:국산, 참치-가다랑어:원양산, 등심돈까스-돈육:국내산, 두부단호박조림-돈, 계육:국산				
알레르기 유발식품	㉡ 난류 ㉢ 우유 및 유제품 ㉣ 메밀 ㉤ 땅콩 ㉥ 대두 ㉦ 밀가루 ㉧ 고등어 ㉨ 계 ㉩ 새우 ㉪ 돈육 ㉫ 콩나물 ㉬ 토마토 ㉭ 아황산염 ㉮ 호두 ㉯ 달걀기 ㉰ 소고기 ㉱ 오징어 ㉲ 조개류(굴,전복,홍합포함) ㉳ 잣				