

10월 3-5세 유아 점심

늘푸른 어린이집	
영양사	원 장
합수빈	엄성문

일자	1(목)			2(금)	
오전간식	마시는(떠먹는)요구르트2			치즈,우유	
점심	백미밥 시래기된장국5.6 돈육장조림 애호박볶음 배추김치(백김치)9			잡곡밥 김치어묵국5.6.9 오징어볶음 (연두부찜2.5) 달걀말이1.5 깍두기(무절임)9	
오후간식	못난이주먹밥5.6 과일쥬스 596.9/19.9			토마토스파게티2.5.6.10.12.1 5.16.18 598.1/29.3	
영양단백질(kcal/g)	596.9/19.9			598.1/29.3	
일자	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)
오전간식	바나나우유			마시는(떠먹는)요구르트2	
점심	대체 휴일			한글날	
오후간식	유부볶음밥 우유 602.4/21.4			짜장면,우유 603.3/17.5	
영양단백질(kcal/g)	602.4/21.4			597.6/17.6	
일자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)
오전간식	포도	딸기우유	치즈, 요구르트	마시는(떠먹는)요구르트2	신선과일(사과)
점심	백미밥 배추된장국5.6 콩치무조림 (소시지구이5.6.10.15.16) 스크램블에그1.2.5 깍두기(무절임)9	잡곡밥 감자국5.6 미트볼5.6.10.16 파프리카무침5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 조갯살맑은국18 닭강정1.5.6.12.15 자른미역줄기볶음5.6 깍두기(무절임)9	잡곡밥 콩나물국5 소불고기볶음 사과무침5.6 배추김치(백김치)9	백미밥 만둣국1.5.6.10 맥적구이1.4.5.6.10 숙주당근무침5.6 깍두기(무절임)9
오후간식	칼국수6	카스테라, 요구르트	다진멸치주먹밥5 보리차	찐고구마 과일쥬스	조각피자, 우유
영양단백질(kcal/g)	595.8/23.8	608.5/22.1	605/24.1	595.6/19.5	601.8/25.8
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)
오전간식	신선과일(토마토)12	검은콩두유	짜요짜요	마시는(떠먹는)요구르트2	파인애플
점심	잡곡밥 감자수제미국6 돈육불고기5.6.10 고사리나물5.6 깍두기(무절임)9	백미밥 부대찌개1.2.5.6.9.10.15.16 임연소주름5.6 (두부구이5) 채소달걀찜1.5.6 배추김치(백김치)9	카레덮밥 감자국 PICK브로콜리흑임자 소스무침1.5.6 깍두기(무절임)9 요구르트	백미밥 유부된장국5.6 닭갈비5.6.15 치커리유자소스무침 배추김치(백김치)9	잡곡밥 미역국5.6 쇠고기육전1.5.16 멸치볶음5.6 깍두기(무절임)9
오후간식	크림빵,우유	한케익, 요구르트	야채주먹밥 보리차	비빔국수5.6 과일쥬스	후리가케주먹밥5.6 보리차
영양단백질(kcal/g)	590.4/22.8	594.9/20.1	608.5/24.4	600.2/22.3	590.7/18.9
일자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)
오전간식	신선과일(감)	치즈+우유2.5.6	짜요짜요	마들렌1.2.6 마시는(떠먹는)요구르트2	멜론
점심	백미밥 가쓰오우동국5.6 달걀후라이 미트볼케첩조림5.6.10.12.16 배추김치(백김치)9	잡곡밥 쏙갓어묵국5.6 돼지고기두루치기5.6.10 오이무침5.6 깍두기(무절임)9	짜장덮밥 어묵국 월도프샐러드2.14 배추김치(백김치)9 요구르트	잡곡밥 달걀국1 새우살조림 시금치무침5.6 깍두기(무절임)9	백미밥 북엇국5.6 마파두부5.6.10 얼갈이무침5.6 배추김치(백김치)9
오후간식	김가루주먹밥 사과쥬스	씨리얼, 우유	견과류, 우유	짜장마카로니5.6.10 과일쥬스	미니핫도그1.2.6.10 요구르트
영양단백질(kcal/g)	604.8/26.8	604.2/27.5	600.7/24.5	603.4/20.1	598/24.9

쌀 (밥,죽, 누룽지)	배추김치		쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기	콩 (두부,콩국 수,콩비지)	수산물		
	배추	고춧가루	국내산	수입산					예) 명태		
국내산	국내산	국내산	○		국내산	국내산	국내산	중국산	원양산		

● 수산물12종류(넙치(광어),조피볼락(우럭),참돔,미꾸라지,낙지,뽕장어,명태,고등어,갈치,오징어,꽃게,참조기)