

< 9월 식단 및 간식표 >

<9월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만 2세) 1,400Kcal(만 3~5세)> 작성자 : 이소희 영양사 참조 : 한솔어린이보육재단

구분	월	화	수	목	금		
오전간식		1: 현장학습	2	3	4		
		닭살채소죽/복숭아	찐옥수수/요구르트	콩나물죽/자두	찐빵/유기농우유②		
점심		귀리밥 순두부찌개 소고기장독묵이 참나물무침 깍두기	카레라이스 유부장국 새우튀김⑨ 훈제닭가슴살샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 맑은미역국 돈육사태조림 크랜베리멸치볶음 백김치	기장밥 아욱된장국 안동찜닭 도라지볶음 배추김치		
오후간식		채소칼국수/배추김치	식빵팝콘/유기농우유②	어묵탕/단무지	베이컨마늘볶음밥/감귤주스		
오전간식	7	8: 현장학습	9: 현장학습	10: 현장학습	11		
	꽃감/스트링치즈/두유	연두부녹두죽/포도	시리얼/유기농우유②	소고기채소죽/메론	딸기잼모닝빵/유기농우유②		
점심	흑미밥 맑은무우국 소고기불고기 비타민나물 배추김치	차조밥 콩비지찌개 고등어구이 숙주나물 깍두기	흰밥 버섯미역국 수제돈가스 오이새콤무침 배추김치	현미밥 맑은닭개장 계란찜 진미채조림⑪ 배추김치	수수밥 맑은감자국 두부간장조림 취나물볶음 깍두기		
오후간식	메밀국수③/단무지	단호박구이/유기농우유②	구운계란/매실차	갈비만두/요구르트	삼겹살볶음밥/유자차		
오전간식	14	15: 생일	16: 현장학습	17: 현장학습	18		
	스크램블에그/사과	누룽지죽/깍두기	복숭아/요구르트	흰죽/도시락김/키위	마늘빵/유기농우유②		
점심	기장밥 콩가루배춧국 돈육불고기 청포묵김무침 깍두기	차조밥 소고기미역국 비엔나소세지 건새우마늘쫄볶음⑨ 백김치	치킨데리야끼덮밥 두부미소국 새송이곤약조림 브로콜리샐러드 부추단무지무침	수수밥 맑은샤브국 어묵간장조림 메추리알샐러드 깍두기	오곡밥 청경채된장국 새우오징어볶음⑨⑪ 우영조림 깍두기		
오후간식	짜장면/레몬에이드	과일/생일케이크⑭/유기농우유②	맑은수제비국/깍두기	구운감자/유기농우유②	오므라이스덮밥/옥수수차		
오전간식	21	22: 추석특식	23	24:추석연휴	25:추석		
	잣죽/파인애플	간밤/유기농우유②	미역죽/사과				
점심	클로렐라잡쌀밥 맑은콩나물국 닭살간장조림 도토리묵무침 백김치	녹두밥 해물된장찌개⑨⑪ 소고기육전 조미김구이 깍두기	토마토잡쌀밥 유부주머니전골 삼치데리야끼조림 숙갓나물 깍두기				
오후간식	잔치국수/배추김치	배/약과/냉식혜	딸기잼토스트/유기농우유②	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.5%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만 2세~3세 대체식입니다.			
오전간식	28	29	30				
	순두부계란탕/방울토마토	새우살채소죽⑨/감	메론/떠먹는요거트				
점심	흑미밥 유부콩나물국 닭갈비 건파래볶음 깻잎/쌈무	혼합잡곡밥 맑은육개장 메추리알장조림 시금치나물 백김치	흰밥 들깨무우국 돈육 양배추쌈/저염쌈장 배추김치				
오후간식	군고구마/유기농우유②	우동/단무지	간장계란밥/보리차				
원산지 표시	소고기:국내산-한우, 한우사골:국내산, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기(훈제오리 포함):국내산, 쌀(잡쌀,밥,누룽지,죽,흑미,현미): 국내산, 열무:국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루-국내산, 백김치:배추-국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 콩가루:국내산, 동태,명태(코다리):러시아산, 대게:러시아산 오징어:국내산, 전복:국내산, 햄/소세지/베이컨:돈육(국내산), 크래미(명태연육:미국산), 참치액(가다랑어:필리핀산), 황다랑어(원양산:태평양), 만두(돈육:국내산), 고등어(국내산), 삼치(국내산)						
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개 ⑲굴 ⑳전복 ㉑홍합 ㉒잣 ㉓피스타치오 ㉔초콜릿 ※우리원에서는 원아의 식품알레르기 유발식품에 해당되는 것에 대해서만 표시하고 있습니다.						