



10월 감고를 행복 어린이집 식단표

요일	월	화	수	목	금
날짜				1	2
오전 간식	어린이집 평가인증 지침에 의해 간식은 신선한 과일이나 채소를 주 3회 이상 제공합니다. 식단은 어린이집/수급 사정으로 인해 동일 식품군 내에서 변경될 수 있습니다. 모든 식재료는 국내산 및 지역농산물을 당일 아침에 공급받아 사용하고 있습니다.			쇠고기채소죽	신선과일/양배추현미죽
점심				잡곡밥 쇠고기미역국 함박스테이크 돈육고추잡채 배추김치	잡곡밥 안매운김치찌개 고등어카레구이 견과류멸치조림 잘게썬깎두기
오후 간식				잼토스트/주스	잔치국수
날짜	5 개천절대체휴일	6	7	8	9 한글날
오전 간식		흑임자죽	달걀채소죽	황태죽	
점심		잡곡밥 쇠고기무국 간장닭갈비 브로콜리숙회 배추김치	참치채소비빔밥 맑은장국 두부양념조림 김구이 잘게썬깎두기	잡곡밥 삼색수제비 돼지고기숙주볶음 느타리버섯조림 배추김치	
오후 간식		유부초밥/차	신선과일/떠먹는 요구르트	쌀과자/주스	
날짜	12	13	14 저염	15	16
오전 간식	신선과일/옥수수죽	닭죽	단호박죽	게살죽	신선과일/부추된장죽
점심	잡곡밥 동태살무국 채소달걀말이 잘게썬연근조림 배추김치	잡곡밥 근대된장국 훈제오리채소볶음 청포묵김무침 배추김치	백미밥 크림스프 생선까스*소스 과일샐러드 배추김치	잡곡밥 순두부버섯찌개 비엔나채소볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 달걀굴소스볶음 부추무침 배추김치
오후 간식	모닝빵/우유	참치주먹밥/차	신선과일/떠먹는 요구르트	호두과자/우유	크림소스스파게티
날짜	19	20	21	22	23
오전 간식	신선과일/당근죽	고구마죽	미역죽	연두부죽	신선과일/검은콩죽
점심	잡곡밥 콩가루배춧국 쇠불고기 도라지무침 잘게썬깎두기	잡곡밥 닭곰탕 해물완자전 숙주나물 배추김치	안매운김치볶음밥 유부장국 달걀후라이 치커리겉절이 단무지	잡곡밥 감자국 돼지고기피망볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 황태국 너비아니구이 상추오이무침 배추김치
오후 간식	씨리얼/우유	송편/케익/요구르트	신선과일/떠먹는 요구르트	쇠고기주먹밥/차	머핀/우유
날짜	26	27	28	29	30
오전 간식	신선과일/전복죽	브로콜리죽	현살생선죽	김치죽	타락죽
점심	잡곡밥 안매운육개장 오징어초무침 미니새송이버섯볶음 잘게썬깎두기	잡곡밥 물만두국 잘게썬매추리알장조림 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 달걀실파국 두부탕수 청경채무침 잘게썬깎두기	잡곡밥 애호박젓국 대구엿장조림 사각어묵볶음 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 베이컨채소볶음 더덕무침 배추김치
오후 간식	카스테라/우유	단호박샐러드/차	신선과일/떠먹는 요구르트	고구마맛탕/차	볶음우동

원산지 표시					
닭고기 / 오리고기	콩 (두부류, 콩국수, 콩비지)	쇠고기	돼지고기	식육 / 포장육 / 육가공품	쌀 (밥, 죽, 누룽지)
국내산	국내산	국거리 : 한우 불고기 : 호주산	국내산	국내산 외국산	밥 : 국내산
오징어 / 낙지	명태/ 고등어/ 갈치/ 풍치	꽃게	다랑어	김치	죽 : 국내산
국내산	국내산	생물 : 국내산 냉동 : 중국산	원양산	배추 : 국내산 고춧가루 : 국내산	누룽지 : 국내산

