



10월

석장어린이집

일자/요일	♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣					1(목)		2(금)			
오전간식						우영죽		새우살달걀죽 ①			
점심	10월 제철 식품: 삼치 ▶ 기억력 증진에 좋아요. ▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요. ▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요. ▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등					백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 복어국 ⑤⑥ 수육 ⑩ 으깬고구마샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨			
						쌀강정 ⑤⑥/보리차		머핀 ①②⑤⑥/우유 ②			
오후간식						493.4/14.3		732.6/28.1			
열량/단백질											
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		
오전간식			장국죽 ⑤⑥		치즈양파죽 ②		채소참쌀죽/ ㉠바나나				
점심	대체휴일		흑미밥 소고기묵국 ⑬ 참치스크램블에그 ①②⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고구마치즈돈까스 ⑤⑥⑫⑬ 상추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤		한글날		
			㉠감/ 요거트 ②		㉠잘게썬씨없는포도/우유 ②		물만두 ⑤⑥⑩				
오후간식			575.5/25		583.1/25.2		701.9/23.5				
열량/단백질											
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
오전간식	계살스프 ①⑤⑥⑧/ 치즈		시금치죽 ⑤⑥		전복죽 ⑩		현미죽/ ㉠배		타락죽 ② / ㉠사과		
점심	백미밥 팽이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑬ 사과오이무침 배추김치 ⑨		백미밥 맑은청경채국 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑫⑬ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 안매운김치국 ⑨ 달걀장조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 청포도푸딩		흑미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑫ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 배추당면국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑫⑬ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
			크로와상 ①②⑥/과채주스		㉠찐고구마/우유 ②		핑거스틱①②⑤⑥/보리차		옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②		모닝빵 ①②⑤⑥/ 두유
오후간식	557.9/21.8		612.7/20.7		606.3/24.8		740.1/35.1		764/23		
열량/단백질											
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	채소죽 ⑤⑥/ ㉠바나나		들기름두부죽 ⑤		현미부추죽		오트밀죽 ②/ 스트링치즈		감자당근죽		
점심	수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨		백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨ 감귤		백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨		백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 오이양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
			치즈케이크 ①②⑤⑥/ 플레인요구르트 ②		㉠찐단호박/보리차/ 애플망고주스		삶은달걀 ①/보리차/ 요구르트		와플 ①②⑤⑥/우유 ②		
오후간식	후레쉬번/ 우유 ②		773.4/22.6		552.7/22.2		478.5/20.8		566.7/18.6		
열량/단백질	656.1/20.4										
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
오전간식	옥수수스프 ②/ 브라운브레드		닭가슴살죽 ⑬		브로콜리죽 ⑤⑥/ ㉠잘게썬씨없는포도		단호박죽		녹두죽		
점심	백미밥 사골곰탕 돈육김치찌점 ⑤⑨⑩ 애호박볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		흑미밥 맑은콩나물국 ⑤ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 볼어묵국 ⑤⑥⑧ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑪ 깍두기 ⑨ 골드키위푸레		백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑬ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 오징어국 ⑪ 돈육불고기 ⑤⑥⑬ 상추겉절이 깍두기 ⑨		
			포도잼토스트 ①②⑤⑥/보리차/ 미숫가루라떼		㉠사과/김가루주먹밥 ⑤⑥		미니핫도그/ 우유②		㉠바나나/요거트 ②		옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②
오후간식	665.2/23.8		715.3/20		656.7/20.4		524.3/26		636.3/26.8ㄱ		
열량/단백질											
원산지 표시	쌀		콩			배추김치		식육가공품			
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	비엔나	사골곰탕	고구마치즈돈까스	
								돼지고기	사골	돼지고기	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	호주산	국산	
	소고기		육류			수산물		수산물가공품			
	한우	육우	돼지	닭	오리	오징어		참치			
	국산	미사용	국산	국산	국산	국산		원양산			
식품 알레르기 표시번호											
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠차트 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											



죽식형
(1~2세)

10월

석장어린이집

윤예은 영양사

일자/요일	♣ 10월 제철 식품 알아보기 ♣						1(목)		2(금)		
오전간식							우영죽		새우살달걀죽 ①		
점심	10월 제철 식품: 삼치 ▶ 기억력 증진에 좋아요. ▷ 피로회복 성분인 타우린이 풍부해요. ▶ 비타민D가 많아 뼈를 튼튼하게 해줘요. ▷ 요리: 삼치구이, 삼치조림, 삼치살찜 등						백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 두부구이 ⑤ 콩나물무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 북어국 ⑤⑥ 수육 ⑩ 으깬고구마샐러드 ①⑤ 깍두기 ⑨		
오후간식							쌀강정 ⑤⑥/보리차		머핀 ①②⑤⑥/우유 ②		
열량/단백질							320.7/9.3		476.2/18.3		
일자/요일	5(월)		6(화)		7(수)		8(목)		9(금)		
오전간식			장국죽 ⑤⑥		치즈양파죽 ②		채소참쌀죽/ ㉠바나나				
점심	대체휴일		흑미밥 소고기뭇국 ⑩ 참치스크램블에그 ①②⑤ 김자반 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 고구마치즈돈까스 ⑤⑥⑩⑬ 상추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		하이라이스 ⑤⑥⑩ 근대맑은국 ⑤⑥ 가자미구이 ⑤⑥ 배추김치 ⑨ 감귤		한글날		
오후간식			㉡감/ 요거트 ②		㉡잘게썰어놓는포도/우유 ②		물만두 ⑤⑥⑩				
열량/단백질			374.1/16.2		455.7/15.2		379/16.3				
일자/요일	12(월)		13(화)		14(수)		15(목)		16(금)		
오전간식	게살스프 ①⑤⑥⑧/ 치즈		시금치죽 ⑤⑥		전복죽 ⑩		현미죽/ ㉢배		타락죽 ② / ㉣사과		
점심	백미밥 팬이버섯맑은국 ⑤⑥ 쇠고기파프리카볶음 ⑤⑥⑩ 사과오이무침 배추김치 ⑨		백미밥 맑은청경채국 비엔나채소볶음 ⑤⑥⑩⑬⑭ 양배추나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		새우볶음밥 ⑤⑥⑨ 안매운김치국 ⑨ 달걀장조림 ①⑤⑥ 깍두기 ⑨ 청포도푸딩		흑미밥 조갯살된장국 ⑤⑥⑩ 콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩ *잔멸치볶음* ⑤⑥ 배추김치 ⑨		차조밥 배추당면국 ⑤⑥ 닭강정 ①⑤⑥⑩⑬ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
오후간식	크로와상 ①②⑥/과채주스		㉤찐고구마/우유 ②		핑거스틱①②⑤⑥/보리차		옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②		모닝빵 ①②⑤⑥/ 두유		
열량/단백질	362.7/14.1		398.3/13.4		394.1/16.1		481.1/22.8		496.6/14.9		
일자/요일	19(월)		20(화)		21(수)		22(목)		23(금)		
오전간식	채소죽 ⑤⑥/ ㉠바나나		들기름두부죽 ⑤		현미부추죽		오트밀죽 ②/ 스트링치즈		감자당근죽		
점심	수수밥 너타리버섯국 ⑤⑥ 오리주물럭 ⑤⑥ 맛살볶음 ①⑤⑥⑧ 깍두기 ⑨		백미밥 소고기미역국 ⑤⑥⑬ 돼지불고기 ⑤⑥⑩ 잡채 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		맛살볶음밥 ①⑤⑥⑧ 유부장국 ⑤⑥ 쇠고기채소조림 ⑤⑥⑬ 깍두기 ⑨ 감귤		백미밥 콩비지찌개 ⑤⑨⑩ 삼치조림 ⑤⑥ 고구마줄기볶음 배추김치 ⑨		백미밥 맑은애호박국 ⑤⑥ 새우튀김 ①⑤⑥⑨ 오이양파무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		
오후간식	후레쉬번/ 우유 ②		치즈케이크 ①②⑤⑥/ 플레인요구르트 ②		㉥찐단호박/보리차/ 애플망고주스		삶은달걀 ①/보리차/ 요구르트		와플 ①②⑤⑥/우유 ②		
열량/단백질	426.5/13.2		502.7/14.7		359.3/14.5		311/13.5		368.3/12.1		
일자/요일	26(월)		27(화)		28(수)		29(목)		30(금)		
오전간식	옥수수스프 ②/ 브라운브레드		닭가슴살죽 ⑩		브로콜리죽 ⑤⑥/ ㉦잘게썰어놓는포도		단호박죽		녹두죽		
점심	백미밥 사골곰탕 돈육김치찌점 ⑤⑨⑩ 애호박볶음 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		흑미밥 맑은콩나물국 ⑤ 연두부&양념장 ⑤⑥ 고구마채전 ⑤⑥ 깍두기 ⑨		채소짜장밥 ⑤⑥⑩ 불어묵국 ⑤⑥⑧ 오삼불고기 ⑤⑥⑩⑰ 깍두기 ⑨ 골드키위푸레		백미밥 곤드레된장국 ⑤⑥ 순살간장닭볶음탕 ⑤⑥⑱ 시금치들깨나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨		백미밥 오징어국 ⑰ 돈육불고기 ⑤⑥⑱ 상추겉절이 깍두기 ⑨		
오후간식	포도잼토스트 ①②⑤⑥/보리차/ 미숫가루라떼		㉧사과/김가루주먹밥 ⑤⑥		미니핫도그/ 우유②		㉠바나나/요거트 ②		옥수수시리얼 ⑤⑥/우유 ②		
열량/단백질	432.3/15.5		464.9/13		426.9/13.3		340.8/16.9		413.6/17.4		
원산지 표시	쌀		콩		배추김치		식육가공품				
	밥	죽	두부	연두부	순두부	배추	고춧가루	비엔나	사골곰탕	고구마치즈돈까스	
	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	사골	돼지고기	
	소고기		육류		수산물		수산물가공품				
	한우	육우	돼지	닭	오리	오징어		참치			
	국산	미사용	국산	국산	국산	국산		원양산			
식품 알레르기 표시번호											
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬야채산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉠장 * 야채산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.											

식품 알레르기 표시번호

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 *⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 * 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.