



10월 식단표

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터

작성자: 배민서 영양사

(일반형 만1-2세)

요일 일자	월	화	수	목	금	토
오전간식				들깨무죽	바나나/제철과일	개천절
점심				백미밥 순두부국 ⑤⑥ 닭살간장볶음 ⑤⑥⑨ 김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참살현미밥 복어콩나물국 ⑤ 쇠불고기 ⑤⑥⑨ 브로콜리숙회 &흑임자소스 ①⑤⑥ 백김치	
오후간식				고구마범벅 ①⑤⑩ &우유 ②	마들렌 ①②⑥&우유 ②	
열량&단백질				433/14	473/16	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	감자죽 ⑤⑥ 흑미밥 근대두부된장국 ⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 백김치	사과/제철과일 수수밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	닭죽 ⑨ 백미밥 다시마무침국 ⑤⑥ 달걀어묵조림 ①⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 백김치	한글날	누룽지죽
점심						닭갈국수 ⑤⑥⑨ 추가밥 해물원자전 ①⑤⑥⑨⑩ 백김치
오후간식		전망/자연간식 &우유 ②	치즈케이크빵 ①②⑤⑥ &우유 ②	현미소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질		424/19	387/12	433/17		404/14
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	단감/제철과일	쇠고기죽 ⑤⑥⑩	파인애플/제철과일	미역죽 ⑤⑥	배/제철과일	현죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스 ①⑤⑥⑨ 김구이 백김치	참살현미밥 배춧국 ⑤⑥ 새우채소볶음 ⑤⑥⑨ 연두부 ⑤&간장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 달걀국 ① 과일탕수육 ①⑤⑥⑩⑫ 단무지 ⑬	기장밥 두부첫국찌개 ⑤⑨ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 백김치	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기찜 ⑤⑩⑫ 양배추깨나물 깍두기 ⑨	참치채소볶음 ⑤⑥ 미소장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 깍두기 ⑨
오후간식	해물볶음우동 ⑤⑥⑩⑫	시리얼&우유 ②	미니와플 ①②⑥ &우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑤⑥ &우유 ②	편고구마/자연간식 &과채주스	
열량&단백질	409/13	416/17	440/19	397/16	404/11	286/14
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	굴/제철과일	콩나물죽 ⑤⑥	키위/제철과일	얼갈이된장죽 ⑤⑥	바나나/제철과일	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 달걀토마토볶음 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 연근조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 만둣국 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯볶음 ⑤ 백김치	백미밥 쇠고기뭇국 ⑩ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 감자조림 ⑤⑥ 백김치	참살현미밥 볼어묵국 ⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑨ 두부조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 백김치	유부우동 ⑤⑥ 영양주먹밥 ⑤ 치킨텐더 ②⑤⑥⑩ 단무지 ⑬
오후간식	머핀 ①②⑤⑥ &우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥	마니악과 ①②⑤⑥ &우유 ②	늪은호박전 ⑤⑥ &과채주스	도넛피자 ②⑥⑩ &우유 ②	
열량&단백질	429/19	425/14	481/17	402/15	430/20	453/15
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	사과/제철과일	참치채소죽	배/제철과일	양배추김죽	토마토/제철과일	현죽&김가루
점심	흑미밥 감자국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑨ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 백김치	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국 ⑤⑥ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩ 백김치	참살현미밥 바지락맑은국 ⑩ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 우렁조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 삼색수제비국 ⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 으깬두부무침 ⑤ 백김치	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국 ⑤⑥ 준권튀김 ⑤⑥⑩ 백김치
오후간식	고마김밥 ⑤⑩&보리차	절편 ①②⑤⑥&우유 ②	두부과자 ①②⑤⑥ &과채주스	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩ &우유 ②	시몬카스테라 ①②⑥ &우유 ②	
열량&단백질	454/14	467/22	390/15	433/19	411/17	298/9

☐ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮달걀 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑳참치

	쌀(백미, 현미, 찰쌀, 흑미)				콩			배추김치		식육가공품		
원산지	백미	찰쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루	햄	소시지	핫도그(소시지)
표시	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	돼지고기 미국, 국산	돼지고기 미국, 국산	돼지고기 국산, 미국산
			쇠고기					육류			수산물(수산물가공품)	
		□ 국내산 V한우 □ 육우 □ 찌소			□ 수입산 호주산		돼지 국산	닭 국산		고등어 원양산	오징어 국산, 원양산	다량(참치) 원양산

하나님이 함께 하시는~

행복한어린이집



10월 식단표

발행처: 음성군어린이사회복지급식관리지원센터

작성자: 배민서 영양사

(일반형 만3-5세)

요일 일자	월	화	수	목	금	토
오전간식				들깨무죽	바나나/제철과일	
점심				백미밥 순두부국 ⑤⑥ 닭살간장볶음 ⑤⑥⑨ 김무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	참살현미밥 복어콩나물국 ⑤ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 브로콜리숙회 &흑임자소스 ①⑤⑥ 배추김치 ⑨	개천절
오후간식				고구마범벅 ①⑤⑩ &우유 ②	마들렌 ①②⑥&우유 ②	
열량&단백질				631/20	697/23	
일자	5	6	7	8	9	10
오전간식	개천절 대체휴일	감자죽 ⑤⑥	사과/제철과일	닭죽 ⑤	한글날	누룽지죽
점심		흑미밥 근대두부된장국 ⑤⑥ 떡갈비조림 ⑤⑥⑩ 무나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 쇠고기미역국 ⑤⑥⑩ 고등어구이 ⑤⑥⑦ 시금치나물 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 다시마우채국 ⑤⑥ 달걀어묵조림 ①⑤⑥ 숙주나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	닭갈국수 ⑤⑥⑩ 추가밥 해물완자전 ①⑤⑥⑦⑩ 배추김치 ⑨	
오후간식		편발/자연간식 &우유 ②	채소고로케 ①⑤⑥ &우유 ②	해채소주먹밥 ⑤⑥⑩&보리차		
열량&단백질		622/28	666/21	671/27		625/22
일자	12	13	14	15	16	17
오전간식	단감/제철과일	쇠고기죽 ⑤⑥⑩	파인애플/제철과일	미역죽 ⑤⑥	사인머스켓/제철과일	현죽&김가루
점심	백미밥 버섯당면국 치킨가스 ①⑤⑥⑩ &머스타드소스 ①⑤ 김구이 배추김치 ⑨	참살현미밥 안매운김치찌개 ⑤⑥⑨ 갈릭마요새우볶음 ①⑤⑨ 연두부 ⑤&간장 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	하이라이스 ②⑤⑥⑩⑤⑩⑩ 달걀국 ① 과일탕수육 ①⑤⑥⑩⑩ 단무지 ⑩	기장밥 두부전국찌개 ⑤⑨ 쇠고기가지볶음 ⑤⑥⑩ 오이무침 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	수수밥 아욱된장국 ⑤⑥ 돼지고기족집귀 ⑤⑩⑩ 양배추개나물 깍두기 ⑨	참치채소볶음밥 ⑤⑥ 미소장국 ⑤⑥ 달걀찜 ① 깍두기 ⑨
오후간식	해물볶음우동 ⑤⑥⑦⑩⑩	시리얼&우유 ②	미니와플 ①②⑥ &우유 ②	핑거스틱빵 ①②⑥ &우유 ②	핀고구마자연간식 &과채주스	
열량&단백질	628/22	651/25	676/29	618/25	621/17	440/21
일자	19	20	21	22	23	24
오전간식	글/제철과일	콩나물죽 ⑤⑥	키위/제철과일	얼갈이된장죽 ⑤⑥	바나나/제철과일	누룽지죽
점심	흑미밥 시금치된장국 ⑤⑥ 닭살로마토볶음 ②⑤⑥⑩⑩⑤⑩⑩ 연근조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	기장밥 만두국 ⑤⑥⑩ 달걀말이 ①⑤ 새송이버섯볶음 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 쇠고기무국 ⑩ 오징어볶음 ⑤⑥⑦ 감자조림 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	참살현미밥 불어묵국 ⑤⑥⑨ 돼지갈비찜 ⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	차조밥 안매운닭개장 ⑤⑥⑤ 두부조림 ⑤⑥ 애호박나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	유부우동 ⑤⑥ 영양주먹밥 ⑤ 치킨텐더 ②⑤⑥⑤ 단무지 ⑩
오후간식	머핀 ①②⑤⑥ &우유 ②	간장비빔국수 ⑤⑥	미니와과 ①②⑤⑥ &우유 ②	늪은호박전 ⑤⑥ &과채주스	도미야피자 ②⑥⑩ &우유 ②	
열량&단백질	626/27	658/22	665/24	619/23	631/29	638/22
일자	26	27	28	29	30	31
오전간식	사인머스켓/제철과일	참치채소죽	배/제철과일	양배추김죽	토마토/제철과일	현죽&김가루
점심	흑미밥 감자국 ⑤⑥ 돈육불고기 ⑤⑥⑩ 잔멸치조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	백미밥 미역된장국 ⑤⑥ 순살찜닭 ⑤⑥⑤ 맛살파프리카볶음 ①⑤⑥⑧ 배추김치 ⑨	새우살볶음밥 ①⑤⑥⑨ 가쓰오부시국 ⑤⑥ 소시지채소볶음 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨	참살현미밥 바지락맑은국 ⑩ 쇠고기숙주볶음 ⑤⑥⑩ 우영조림 ⑤⑥ 깍두기 ⑨	수수밥 삼색수제비국 ⑥ 삼치조림 ⑤⑥ 으깬두부무침 ⑤ 배추김치 ⑨	깍두기치즈볶음밥 ②⑤⑨ 미역국 ⑤⑥ 준권튀김 ⑤⑥⑩ 배추김치 ⑨
오후간식	꼬마김밥 ⑤⑩&보리차	절편&우유 ②	두부과자 ①②⑤⑥ &과채주스	미니핫도그 ①②⑤⑥⑩ &우유 ②	시몬카스테라 ①②⑥ &우유 ②	
열량&단백질	648/22	675/32	605/23	631/28	602/25	463/14

☐ 알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토
⑬아황산 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲젓

	쌀(백미, 현미, 찹쌀, 흑미)				콩				배추김치		식육가공품			
원산지	백미	찹쌀	흑미	현미	두부	순두부	연두부	배추	고춧가루		햄	소시지	핫도그(소시지)	
표시	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산	국산		돼지고기	돼지고기	돼지고기	
				쇠고기				육류			미국, 국산	미국, 국산	국산, 미국산	
												수산물(수산물가공품)		
											고등어	오징어	다량(참치)	
											원양산	국산, 원양산	원양산	

하나님이 함께 하시는~

행복한어린이집

