



새빛누리어린이집 10월 식단



1주	9월 28일 (월)	9월 29일 (화)	9월 30일 (수)	10월 1일 (목)	10월 2일 (금)
오전 간식				*생일잔치*(4-5세:사과) 떡만둣국/백김치	토마토달걀볶음 우유
점심				현미밥 미역국 한우불고기 버섯잡채 배추김치 (4-5세:유부주먹밥/떡갈비)	소고기콩나물밥 유부무썩갓국 삼색채소어묵볶음 배추김치 짜먹는요구르트
오후 간식				생일케이크/우유 0,1세 - 모닝빵/우유	고구마맛탕 매실차
저녁				밥 어묵국 삼치구이 숙주나물 김치	
2주	10월 5일 (월)	10월 6일 (화)	10월 7일 (수)	10월 8일 (목)	10월 9일 (금)
오전 간식		참깨두부죽 굴	크림스프 크루통	소고기채소죽 백김치	
점심		톳밥/양념장 김치연두부국 돈수육 찐양배추&저염쌈장 배추김치	보리밥 시래기된장국 순살양볼락구이 오이미역초무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 두부강정 숙주나물 깍두기 포도	
오후 간식		해물볶음우동 우유	단호박샐러드 우유	허니버터감자구이 우유	
저녁		밥 소고기무국 참치채소전 시금치나물 김치	밥 감자국 닭다리살바베큐구이 콩나물무침 김치	밥 시금치국 소고기채소볶음 연근조림 김치	
3주	10월 12일 (월)	10월 13일 (화)	10월 14일 (수)	10월 15일 (목)	10월 16일 (금)
오전 간식	*당당데이* 닭살아욱죽/사과	연두부/양념장 배	*견학(2-5세)* 백김치돈육주먹밥	달걀애호박죽 백김치	구운계란 유기농요구르트
점심	흑미밥 순두부찌개 제육볶음 시금치나물 배추김치	현미밥 부추달걀국 채소순살닭갈비 감자조림 배추김치	수수밥 소고기미역국 삼색야채계란말이 애호박볶음 배추김치	현미밥 다시마무채국 돼지고기우영볶음 잔멸치조림 깍두기	한우하이라이스 팽이버섯미소국 한입군만두 꽃맛살오이샐러드 꼬들단무지부추무침
오후 간식	불고기피망주먹밥	단호박부꾸미 우유	새우갯잎전 우유	감자크림 뇨끼	롤케이크 우유
저녁	밥 소고기무국 갈치구이 감자채볶음 김치	밥 삼색수제비국 오징어볶음 비름나물 김치	밥 얼갈이된장국 돈육콩나물볶음 상추겉절이 김치	밥 유부된장국 소고기밤조림 가지나물 김치	

4주	10월 19일 (월)	10월 20일 (화)	10월 21일 (수)	10월 22일 (목)	10월 23일 (금)
오전 간식	키위 어린이치즈	찐고구마 우유	소고기당근버섯죽 백김치	유아용시리얼 우유	만둣국 사과
점심	보리밥 안매운육개장 민대구살구이 깻잎나물 배추김치	기장밥 백김치찌개 비엔나메추리알볶잡 숙주나물무침 나박김치	차조밥 건새우근대국 피망닭고기볶음 유부콩나물무침 배추김치	잡쌀밥 황태미역국 오리불고기 미니새송이버섯볶음 깍두기	현미밥 두부된장국 생선까스/타르타르소스 마카로니양배추콘샬레드 깍두기
오후 간식	유부다짐주먹밥	닭가슴살샐러드	비빔만두 주스	우리밀호빵 오미자차	웨이감자 우유
저녁	밥 연두부맑은국 소고기단호박찜 연근조림 김치	밥 청국장 로제찜닭 다시마튀각 김치	밥 저염홍합무국 다진돈육두부조림 애호박새우볶음 김치	밥 감자양파국 떡갈비파프리카조림 부추오이무침 김치	
5주	10월 26일 (월)	10월 27일 (화)	10월 28일 (수)	10월 29일 (목)	10월 30일 (금)
오전 간식	*삼삼데이* 브로콜리양파죽	찐밤 검은콩두유	*2세 견학* 참치채소주먹밥	플레인요거트 바나나	
점심	강황쌀밥 송능 돈육파프리카볶음 열무나물 그린비타민샐러드	흑미밥 소고기무국 뼈없는닭갈비 청경채무침 배추김치	현미밥 계란파국 새우브로콜리볶음 김구이 백김치	닭칼국수 김가루주먹밥 메추리알장조림 오이지무침 사과	*대전 오월드*
오후 간식	곤드레나물주먹밥	쌀국수	미니탕수육 우유	돈육양상추개소스무침 우유	
저녁	밥 저염두부맑은국 소고기당면볶음 배무생채무침 김치	밥 조갯살부추국 돈장조림 취나물무침 김치	밥 오징어무국 수제함박스테이크/소스 삼색파프리카구이 김치	밥 백김치콩나물국 불어묵볶음 미역줄기무침 김치	

새빛누리어린이집 영양사 한 별 작성