

10월 식단표(만1~2세)

결재	담당	원장

일 자	1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식	🍎 방울토마토⑫	🍌 연근죽	
점심	백미밥 🍲 취나물된장국⑤⑥ 🍲 돈독살구이⑤⑩ 🍲 콩나물무침⑤⑥ 🍲 배추김치⑨	수수밥 🍲 들깨수제비국⑥ 🍲 오징어볶음⑤⑥⑦ 🍲 청경채나물⑤⑥ 🍲 배추김치⑨	
오후간식	🍌 치즈주먹밥②⑤	🍌 (저당)시리얼⑤ +우유②	
열량/단백질 변동사항	346/14	403/14	
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)
오전간식	🍌 바나나	🍌 배	🍌 배
점심	백미밥 🍲 청국장국⑤⑥ 🍲 훈제오리볶음②⑤⑥ 🍲 가지나물⑤⑥ 🍲 배추김치⑨	🍲 소고기부름밥⑤⑥⑦ 🍲 달걀국① 🍲 새우살계란찜⑤⑨⑫ 🍲 무새콤무침⑤⑥ 🍲 배추김치⑨	🍲 찰보리밥 🍲 순살돈육탕⑤⑥⑩ 🍲 두부양념찜⑤⑥ 🍲 근대나물⑤⑥ 🍲 배추김치⑨
오후간식	🍌 애호박양파전②⑤⑥	🍌 전밥 +먹는요구르트②	🍌 소보로빵①②④⑤⑥ +우유②
열량/단백질 변동사항	351/15	376/17	435/16
일 자	12(월)	13(화)	14(수)
오전간식	🍌 단감	🍌 당근찰떡국	🍌 굴
점심	백미밥 🍲 청경채맑은국⑤⑥ 🍲 닭살파프리카볶음⑤⑥⑩ 🍲 청포묵무침⑤⑥ 🍲 배추김치⑨	백미밥 🍲 연두부백탕⑤⑥ 🍲 순살삼치조림⑤⑥ 🍲 얼갈이나물⑤⑥ 🍲 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 🍲 양배추된장국⑤⑥ 🍲 계육볶음⑤⑥⑩ 🍲 연근고구마조림⑤⑥ 🍲 배추김치⑨
오후간식	🍌 다진우부주먹밥①②⑤⑥	🍌 사과+우유②	🍌 간장비빔국수⑤⑥
열량/단백질 변동사항	351/15	354/15	361/12
일 자	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	🍌 오곡유유숫자루②⑤⑥	🍌 단호박죽	🍌 두유⑤
점심	🍌 버섯콩나물밥⑤ +🍌 양념장⑤⑥ 🍌 황태국⑤⑥ 🍌 삼색달걀말이①⑤ 🍌 김구이⑤ 🍌 배추김치⑨	흑미밥 🍲 배춧국⑤⑥ 🍲 쇠불고기⑤⑥⑦ 🍲 오이나물⑤⑥ 🍲 깍두기⑨(배추김치⑨)	🍌 참치채소볶음밥⑤⑥⑧ 🍌 우동국⑤⑥ 🍌 마파두부⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 전감자와매실차	🍌 롤빵①②⑤⑥ +우유②	🍌 방울토마토⑫ +우유②
열량/단백질 변동사항	393/17	414/16	344/17
일 자	19(월)	20(화)	21(수)
오전간식	🍌 먹는요구르트②	🍌 누룽지죽	🍌 사과
점심	백미밥 🍲 근대맑은국⑤⑥ 🍲 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 🍲 잔멸치볶음⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍲 안매운육개장⑤⑥⑦ 🍲 오징어조림⑤⑥⑦ 🍲 시금치나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍲 아욱국⑤⑥ 🍲 고구마조림⑤⑥ 🍲 브로콜리무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 어묵탕⑤⑥	🍌 잼모닝빵①②⑤⑥ +우유②	🍌 버섯전①⑤⑥
열량/단백질 변동사항	342/17	407/16	335/13
일 자	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	🍌 배	🍌 얼갈이죽	🍌 우유②
점심	🍌 돈육자장밥②⑤⑥⑩⑫⑬ 🍌 콩나물국⑤ 🍌 너비아니구이⑤⑥⑩⑫⑬ (저당)요구르트② 🍌 배추김치⑨	찰보리밥 🍲 조갯살미역국⑤⑥⑧ 🍲 두부달걀부침①⑤⑥ +🍌 양념장⑤⑥ 🍌 오이무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	🍌 달걀탕⑤ 백미밥 🍲 동태조림⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 단호박찜+보리차	🍌 샤인머스캣 +우유②	🍌 쌀과자+우유②
열량/단백질 변동사항	327/14	372/12	368/16
일 자	26(월)	27(화)	28(수)
오전간식	🍌 참깨죽	🍌 단감	🍌 아욱죽
점심	백미밥 🍲 감자양파국⑤⑥ 🍲 돼지갈비수육⑩ +🍌 저염참깨⑤⑥ 🍌 상추나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	🍌 오므라이스①⑤⑫ 🍌 미소국⑤⑥ 🍌 물만두찜①②⑤⑥⑩ 저먹는요구르트② 🍌 배추김치⑨	백미밥 🍲 쇠고기탕국⑤⑥⑦ 🍲 카레고동어구이②⑤⑥⑦⑫⑬⑭ 🍌 버섯나물⑤⑥ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 바나나+우유②	🍌 전고구마+보리차	🍌 박식빵①②④⑤⑥ +우유②
열량/단백질 변동사항	412/16	410/13	428/16
일 자	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	🍌 오곡유유숫자루②⑤⑥	🍌 사과	🍌 두유⑤
점심	백미밥 🍲 애호박국 🍲 탕수육①⑤⑥⑩ +🍌 소스⑤⑥⑫ 🍲 양배추샐러드①②⑤ 🍌 배추김치⑨	흑미밥 🍲 시금치된장국⑤⑥ 🍲 간장달걀비⑤⑥⑫ 🍲 숙주나물무침⑤⑥ 🍌 배추김치⑨	🍌 로제소스리조프①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 🍌 맑은장국⑤⑥ 🍌 미트볼채소조림①⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 🍌 배추김치⑨
오후간식	🍌 김가루주먹밥⑤	🍌 미엔파오통⑤⑥⑨⑫ (새우잡채)	🍌 크로와상①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질 변동사항	449/17	332/16	426/15

원산지 표시	쌀(백미,찰쌀,현미,흑미,찰보리)			소고기 (한우,우유,참소)	돼지고기	닭고기	오리고기	배추김치(모든조리음식)			원산지 표시 대상 가공품	
	밥	죽	누룽지					(복합,얼갈이)		고추 가루	훈제오리(6일)	오리 국내산
	국내산(아산맑은쌀)			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산		국내산	국내산	
	명태,동태,코다리 (황태, 북어 제외)			오징어	전복	그 외 수산물 (고등어,갈치,광어,우럭,참돔,미꾸라지,뽕장어,꽃게,낙지,참조기)	콩			떡갈비(10일)	돈육 계육 국내산 국내산	
							두부류	순두부	연두부	참치(15일)	다량어선 원양어선	
										너비아니(22일)	돈육 계육 국내산 국내산	
러시아산		국내산	국내산	고등어:국내산,			국내산		미트볼(31일)	돈육 계육 국내산 국내산		

✓ 식단 사용 시 '식재료 수급상 주 단위' 로 변경 사용 가능하며, 간식의 '채소 및 과일류' 는 원 사정에 맞게 변경될 수 있습니다.
✓ 본 원은 저염식 식단을 제공하고 있으며, 국 염도를 매일 측정하여 제공하여 주고 있습니다.

10월 식단표(만3~5세)

일 자	[알레르기 유발 식품] ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징 어⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣			1(목)	2(금)	3(토) 개천절
오전간식				방울토마토⑫ 백미밥 취나물된장국⑤⑥ 돈육살구이⑤⑩ 콩나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	연근죽 수수밥 들깨수제비국⑥ 오징어볶음⑤⑥⑰ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	
점심	[지역먹거리 식단 반영 안내] 친환경 및 지역농산물을 사용하는 식단입니다. [식단의 표기사항] - : 매주 3회 이상 비타민과 무기질 공급을 위해 자연간식(과일 및 채소)을 제공하고 있습니다. - : (버섯) 같은 재료를 이용하여 다양한 음식을 제공하여 식재료와 친해지게 하는 방법입니다. - 초록급식(저탄소) 메뉴를 제공하고 있습니다. - 세계음식 : 세계 음식의 날(베트남) - 만 1~2세 영아에게 제공되는 식단은 1cm 이하로 잘게 잘거나 으개쳐 법지 않게 제공합니다.			치즈주먹밥②⑤	(저당)시리얼⑤ +우유②	
오후간식				532/21	621/22	
열량/단백질 변동사항						
일 자	5(월) 대체휴일	6(화)	7(수)	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
오전간식		바나나	배	버섯죽		우유②
점심		백미밥 청국장국⑤⑥ 훈제오리볶음②⑤⑥ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	쇠고기볶음밥⑤⑥⑰ 달걀국① 새우살계찜조림⑤⑨⑫ 무새콤무침⑤⑥ 배추김치⑨	찰보리밥 순살돈육탕⑤⑥⑩ 두부양념찜⑤⑥ 근대나물⑤⑥ 배추김치⑨		해물칼국수⑤⑥⑰⑱ 추가밥 떡갈비조림 ⑤⑥⑩⑮⑰ 배추김치⑨
오후간식		애호박양파전②⑤⑥	전밥 +떠먹는요구르트②	소보로빵①②④⑤⑥ +우유②		키위+우유②
열량/단백질 변동사항		541/22	578/26	670/24		577/22
일 자	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	단감	당근찰쌀죽	굴	오곡우유맛가루②⑤⑥	단호박죽	두유⑤
점심	백미밥 청경채맑은국⑤⑥ 달걀파프리카볶음 ⑤⑥⑰ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 연두부백탕⑤⑥ 순살삼치조림⑤⑥ 얼갈이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	백미밥 양배추된장국⑤⑥ 제육볶음⑤⑥⑩ 연근고구마조림⑤⑥ 배추김치⑨	버섯콩나물밥⑤ +양념장⑤⑥ 황태국⑤⑥ 삼색달걀말이①⑤ 김구이⑤ 배추김치⑨	흑미밥 배추국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑰ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨(배추김치⑨)	참치채소볶음밥 ⑤⑥⑱ 우동국⑤⑥ 마파두부⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	다진우부주먹밥 ①②⑤⑥	사과+우유②	간장비빔국수⑤⑥	전감자+매실차	롤빵①②⑤⑥ +우유②	방울토마토⑫ +우유②
열량/단백질	540/22	545/24	555/18	605/27	637/24	529/27
변동사항						
일 자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금) 초록급식	24(토)
오전간식	떠먹는요구르트②	누룽지죽	사과	배	얼갈이죽	우유②
점심	백미밥 근대맑은국⑤⑥ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 간열치볶음⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 안매운육개장⑤⑥⑰ 오징어조림⑤⑥⑰ 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 고구마오리죽물럭⑤⑥ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치⑨	돈육자장밥 ②⑤⑥⑩⑮⑰ 콩나물국⑤ 너비아니구이 ⑤⑥⑩⑮⑰ (저당)요구르트② 배추김치⑨	찰보리밥 조개살미역국⑤⑥⑱ 두부달걀부침①⑤⑥ +양념장⑤⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치⑨	달걀탕⑰ 백미밥 동태조림⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식	어묵탕⑤⑥	잼토닝빵①②⑤⑥ +우유②	버섯전①⑤⑥	단호박찜+보리차	사인머스켓 +우유②	쌀과자+우유②
열량/단백질	526/26	627/25	515/20	503/22	572/19	566/24
변동사항						
일 자	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금) 세계음식	31(토)
오전간식	참깨죽	단감	아욱죽	오곡우유맛가루②⑤⑥	사과	두유⑤
점심	백미밥 감자양파국⑤⑥ 돼지고기수육⑩ +저염참깨⑤⑥ 상추나물⑤⑥ 배추김치⑨	오매나이스①⑤⑫ 미소국⑤⑥ 물만두찜 ①②⑤⑥⑩⑰ 짜먹는요구르트② 배추김치⑨	백미밥 쇠고기탕국⑤⑥⑰ 카레고등어구이 ②⑤⑥⑦⑫⑮⑰⑱ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 애호박국 탕수육①⑤⑥⑩ +소스⑤⑥⑫ 양배추샐러드①②⑤ 배추김치⑨	흑미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장달걀비⑤⑥⑰ 숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	로제소스리조프 ①②⑤⑥⑩⑫⑮⑰ 맑은장국⑤⑥ 미트볼채소조림 ①⑤⑥⑩⑮⑰ 배추김치⑨
오후간식	바나나+우유②	전고구마+보리차	밤식빵①②④⑤⑥ +우유②	김가루주먹밥⑤	미엔쌈오통⑤⑥⑨⑱ (새우잡채)	크로와상①②⑤⑥ +우유②
열량/단백질	634/24	630/20	658/25	690/25	511/25	656/22
변동사항						

원산지 표시	쌀(백미, 찰쌀, 현미, 흑미, 갈보리)			소고기 (한우, 우유, 참소)	돼지고기	닭고기	오리 고기	배추김치(모든조리음식)			원산지 표시 대상 가공품	
	밥	죽	누룽지					배추 (복동, 잎갈이)	고추 가루		훈제오리(6일)	오리 국내산
	국내산(아산맑은쌀)			국내산(한우)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		떡갈비(10일)	돈육 계육 국내산
	명태, 동태, 코다리 (황태, 북어 제외)			오징어	전복	그 외 수산물 (고등어, 갈치, 광어, 우럭, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 황게, 낙지, 참조기)		두부류	순두부	연두부	참치(15일)	다랑어 원양어선 계육 국내산
	러시아산			국내산	국내산	고등어: 국내산		국내산			미트볼(31일)	돈육 계육 국내산

✓ 식단 사용 시 '식재료 수급상 주 단위'로 변경 사용 가능하며, 간식의 '채소 및 과일류'는 원 사정에 맞게 변경될 수 있습니다.
✓ 본 원은 저염식 식단을 제공하고 있으며, 국 염도를 매일 측정하여 제공하여 주고 있습니다.

