

[빨간색] : 자연식 🍌 : THE돈돈 🍷 : 어린이기호식품 품질인증 ✓ : 어린이 선호식품

제철트레이

[이 달의 제철 식재료]

🍇 늙은호박, 연근, 사과, 배 삼지

구분 날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	- 본 식단은 아동 연령의 성장 발달 단계에 맞게 작성 되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식 방법 적정량, 크기 등은 달리합니다. - 식자재 수급 불가 시 : 같은 식품군 내, 같은 조리법으로 대체 될 수 있습니다. - 아이들 선호도가 높은 메뉴에 “✓” 표시를 했습니다 10월 제철 식품 - 채소 : 늙은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등 - 과일 : 배, 사과, 귤, 오미자, 무화과 등 - 수산 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 지, 대하, 광어, 해삼 등			목 1	금 2	토 3[개천절]
점심				🍇 늙은호박죽 백미밥 ✓ 쇠고기탕국 ③⑬ 가자미구이 ③⑥ 파프리카나물 ③ 배추김치 ⑨	기장밥 순두부찌개 ③ ✓ 달걀채소볶음 ③⑥⑬ 취나물무침 배추김치 ⑨	
오후간식				배추전+우유 ①②③⑥	컴계약+차	
열량(kcal)/단백질(g)				615/26	514/29	
	5[대체휴일]	6	7	8	9[연휴날]	10
오전간식		🍌 달걀죽 ①	오이스탁+그릭요거트 ②	당근스프 ②		바나나스무디 ②
점심		백미밥 애호박전국 ③⑨ ✓ 돼지바게트소스조림 ③⑥⑩⑫ 청경채나물 ③⑥ 배추김치 ⑨	✓ 쇠고기잡채덮밥 ③⑥⑬ 미소장국 ③⑥ 버터감자구이 ② 배추김치 ⑨ 단감	백미밥 동태국 ③⑥ ✓ 달걀말이 ①②⑤ 🍇 연근조림 ③⑥ 구이김 ⑨		✓ 굴소스볶음밥 ③⑥⑩⑬ 기쁘오부시장국 ③⑥ 청포묵무침 ③⑥ 배추김치 ⑨
오후간식		롤빵+우유 ①②⑥	고구마볼+차	감가루주먹밥+차 ③⑥		샌드위치+차 ①②③⑥⑩⑫
열량(kcal)/단백질(g)		710/30	586/22	603/23		580/23
	12	13	14[Na다운하루]	15	16	17
오전간식	사과	🍌 냉이리국죽 ⑤	고구마스탁+저당요거트 ②	비트죽 ③⑥	배+마카다미아 ♥	과일요거트범벅 ②
점심	수수밥 느타리버섯국 ③⑥ ✓ 치즈달걀비 ②⑤⑥⑬ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	백미밥 아욱된장국 ③⑥ ✓ 쇠불고기 ③⑥⑬ 가자미나물 ③⑥ 배추김치 ⑨	✓ 해물볶음밥 ③⑥⑨⑬ 송송 온두부+저염양념장 ③⑥ 양배추새콤무침 ③⑥ 🍷 과채주스	백미밥 얼갈이된장국 ③⑥ ✓ 돼지고기볶음 ③⑥⑩⑫ 🍇 사과슬러드 ①⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 ✓ 갈비탕 ⑬ 임연수구이 ③⑥ 오이나물 ③⑥ 배추김치 ⑨	✓ 로제리초도 ②⑥⑫ 돈육김치국 ③⑥⑨⑩ 당면채소볶음 ⑤⑥ 구이김
오후간식	단호박찜+우유 ②	크림빵+우유 ①②⑥	구운달걀+차 ①	부추전+우유 ①②③⑥	두부와플+차+요구르트 ①②③⑥	츄러스+차 ①②③⑥
열량(kcal)/단백질(g)/지방산(mg)	514/27	742/30	563/28/364	670/25	614/20	532/23
	19	20	21	22	23	24
오전간식	포도	🍌 쇠고기죽 ⑬	당근스탁+그릭요거트 ②	브로콜리스프 ②	사과+땅콩 ♥④	오곡라떼 ②④⑬
점심	수수밥 비지찌개 ③⑨ ✓ 돈육두루치기 ③⑥⑩ 미역줄기볶음 ③⑥ 팥두기 ⑨	백미밥 무채국 ③⑥ ✓ 대구살전 ①③⑥ 애호박나물 ③⑨ 구이김 ⑨	부리채소영양밥 유부된장국 ③⑥ ✓ 달걀장조림 ①③⑥ 팥두기 ⑨ 주희자두	백미밥 복쌈국 ✓ 쇠고기양파조림 ③⑥⑬ 갯잎나물 ③⑥ 🍇 케떡두기	기장밥 시래기된장국 ③⑥ ✓ 카레덮밥 ③⑥⑬ 감자채볶음 ③ 팥두기 ⑨	채소데리야끼덮밥 ③⑥ 어묵국 ③⑥ ✓ 육전 ①⑤⑬ 팥두기 ⑨
오후간식	찐고구마+우유 ②	팬케이크+우유 ①②⑥	푸실리파스타+차 ②⑥⑫	후리가케주먹밥+차 ③⑥	현미시리얼+우유 ②③⑥	미니쌀국수
열량(kcal)/단백질(g)	547/20	712/23	770/28	638/33	736/30	628/21
	26	27	28[국없는날]	29	30	31
오전간식	바나나	🍌 계살죽 ⑥⑧	파프리카스탁+저당요거트 ②	된장죽 ③⑥	단감+파스타치오 ♥	과일카나페 ①②⑥⑫
점심	수수밥 청국장찌개 ③⑩ ✓ 달걀찜 ①② 숙주나물 배추김치 ⑨	백미밥 두부미역국 ③⑥ ✓ 민체소스조림 ③⑥⑩ 참나물무침 ③⑥ 배추김치 ⑨	✓ 오리고기덮밥 ③⑥ 콤슬러드 ① 시금치나물 ③⑥ 배추김치 ⑨ 과일푸딩 ①②④⑤⑥⑩	백미밥 ✓ 미나리사골곰탕 ⑬ 🍇 신지양념조림 ③⑥ 고사리나물 ③⑥ 구이김 ⑨	기장밥 버섯전골 ③⑥ ✓ 제육볶음 ③⑥⑩ 우렁채조림 ③⑥ 배추김치 ⑨	우동 ③⑥⑨ 미니밥 ✓ 새우튀김 ①③⑥⑨ 배추김치 ⑨
오후간식	군밤+우유 ②	옥수수사탕토스트+우유 ①②⑥	찐감자+차	수수부꾸미+우유 ②⑤	두부스테이크+차 ①③⑥⑫	밤만쥬+차 ①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	549/26	605/28	557/25	692/30	528/24	694/20

쌀, 잡곡				일반조리								김치류				콩		
				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기								
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젓소	국내산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지	
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	-	국내산	
일반단조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공식품	육가공품 및 수산물 가공품 계산(국내산)	
	러시아	연근해상	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			

알레르기 유발식품: ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참 ⑳아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.

