

[빨간색] : 자연식 : THE돈돈 : 어린이기호식품 품질인증 : 어린이 선호식품

[이 달의 제철 식재료]

◆ 늪은호박, 연근, 사과, 배, 삼치



구분 날짜	월	화	수	목	금	토
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기 등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다. ● 10월 제철 식품 ▶ 채소 : 늪은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등 ▶ 과일 : 배, 사과, 귤, 오미자, 무화과 등 ▶ 수산 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 낙지, 대하, 광어, 해삼 등 ● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "✓" 표시를 했습니다		생일식 요거트②	목 1 ◆늪은호박죽	금 2 포도+아몬드♥	토 3[개천절]
점심			백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 후라이드치킨⑤⑥⑬ 콘채소샐러드①⑤ 배추김치⑨	흑미밥 ✓쇠고기탕국⑤⑥ 가지미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 순두부찌개⑤ ✓닭살채소볶음⑤⑥⑬ 취나물무침 깍두기⑨	
오후간식			케이크+주스①②⑥	배추전+우유①②⑤⑥	증편+차	
열량(kcal)/단백질(g)			738/21 7	615/26 8	514/29 9[한글날]	
오전간식	5[대체휴일]	6	바나나	당근스프②	9[한글날]	10 바나나스무디②
점심		애호박전국⑤⑨ 돼지고기배추소스조림⑤⑥⑩⑬ 정경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	 "가을소풍"	흑미밥 동태국⑤⑥ 달걀말이①②⑤ ◆연근조림⑤⑥ 구이김⑨		✓굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑬ 가쓰오부시장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치⑨
오후간식		핑거스틱+우유⑤⑥		김가루주먹밥+차⑤⑥		샌드위치+차①②⑤⑥⑩⑬
열량(kcal)/단백질(g)		710/30		603/23		580/23
오전간식	12	13	14[Na다운하루]	15	16	17
오전간식	무화과	병아리콩죽⑤	고구마스틱+요거트②	비트죽⑤⑥	배+마카다미아♥	과일요거트범벅②
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ✓치즈닭갈비②⑤⑥⑬ 콩나물무침⑤ 깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑬ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	✓해물볶음밥⑤⑥⑨⑬ 송송 온두부+저염양념장⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 과채주스	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ✓돼지고기볶음⑤⑥⑩⑬ ◆사과샐러드①⑤ 구이김⑨	기장밥 ✓갈비탕⑬ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 깍두기⑨	✓로제리조또②⑥⑬ 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 당면채소볶음⑤⑥ 구이김
오후간식	단호박찜+우유②	파배기+우유①②⑥	구운달걀+차①	부추전+우유①②⑤⑥	꿀설기+차	츄러스+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	514/27 19	742/30 20	563/28/364 21	670/25 22	614/20 23	532/23 24
오전간식	포도	쇠고기죽⑬	당근스틱+요거트②	브로콜리스프②	감귤+땅콩♥④	오곡라떼②④⑬
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역출기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ ✓대구살전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 구이김⑨	뿌리채소영양밥 유부된장국⑤⑥ ✓달걀장조림①⑤⑥ 깍두기⑨ 추희자두	흑미밥 복쌈국 ✓쇠고기양파조림⑤⑥⑬ 깍두기나물⑤⑥ ◆배 깍두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ✓카레닭찜⑤⑥⑬ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	채소데리야끼덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ ✓육전①⑤⑬ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	초코소라빵+우유①②⑥	푸실리파스타+차②⑥⑬	멸치주먹밥+차⑤⑥	현미시리얼+우유②⑤⑥	미니쌀국수
열량(kcal)/단백질(g)	547/20 26	712/23 27	770/28 28[국없는날]	638/33 29	736/30 30	628/21 31
오전간식	바나나	계살죽⑥⑧	파프리카스틱+요거트②	된장죽⑤⑥	단감+피스타치오♥	과일카나페①②⑥⑬
점심	수수밥 청국장찌개⑤⑩ ✓달걀찜①② 숙주나물 깍두기⑨	차조밥 두부미역국⑤⑥ ✓민짜채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	✓오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일푸딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 ✓미나리사골곰탕⑬ ◆삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 구이김⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ ✓제육볶음⑤⑥⑩ 우엉채조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥⑨ 미니밥 ✓새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치⑨
오후간식	군밤+우유②	옥수수식빵+우유①②⑥	찐감자+차	수수부꾸미+우유②⑤	두부스테이크+차①⑤⑥⑬	밤만쥬+차①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	549/26	605/28	557/25	692/30	528/24	694/20
쌀, 잡곡		일반조리			김치류	
		국내산 쇠고기			콩	
밥(쌀) 밥(잡곡)		죽	누룽지	한우	육우	젓소
		국내산	국내산	산	산	산
		산	산	호주산	국내산	국내산
		산	산	산	산	산
일단조리		명태	오징어	고등어	임연수	가자미
		러시	원양	미국	미국	국내
		아산	산	산	산	산
		산	산	산	산	산
알레르기		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두				
유발식품		⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참				
		*⑳아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.				

