



[빨간색] : 자연식 : THE든든 : 어린이기호식품 품질인증

✓ : 어린이 선호식품 : 영아전용메뉴



[이 달의 제철 식재료]

♣ 늙은호박 연근 사마배 심치

구분 날짜	월	화	수	목	금												
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 어린이집 사정에 의해 대체식단으로 변경될 수 있습니다.			1	2												
점심				늙은호박죽	두유+포도⑤												
				흑미밥 ✓쇠고기탕국⑤⑩ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ✓닭살채소볶음⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨												
				배추전+우유①②⑤⑥	컵케익+차①②⑥												
오후간식	● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 “✓” 표시를 했습니다			400/17	385/21												
열량(kcal)/단백질(g)																	
5[대체휴일]		6	7	8	9[한글날]												
오전간식		 달걀죽①	오이스틱+그릭요거트②	당근스프②													
점심		차조밥 애호박젓국⑤⑨ ✓돼지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치⑨	✓쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 배추김치⑨ 단감	흑미밥 동태국⑤⑥ ✓달걀말이①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치⑨													
오후간식		룰빵+우유①②⑥	고구마볼+차	김가루주먹밥+차⑤⑥													
열량(kcal)/단백질(g)		461/20	381/14	392/15													
12		13	14[Na다운하루]	15	16												
오전간식	무화과	 병아리콩죽⑤	고구마스틱+저당요거트②	비트죽⑤⑥	두유+배⑤												
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ✓치즈간장닭발②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	✓해물볶음밥⑤⑥⑨ 송송 온두부+저염양념장⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 과채주스	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ✓돼지고기푼찰⑤⑥⑩⑫ 사과샐러드①⑤ 구이김⑨	기장밥 ✓갈비탕⑩ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	단호박찜+우유②	통밀빵+우유①②⑥	구운달걀+차①	부추전+우유①②⑤⑥	두부와플+차①②⑤⑥												
열량(kcal)/단백질(g)	334/18	483/20	366/18/237	436/16	372/14												
19		20	21	22	23												
오전간식	포도	 쇠고기죽⑩	당근스틱+그릭요거트②	브로콜리스프②	감귤+떡빵												
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치⑨	차조밥 무채국⑤⑥ ✓대구살전①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	뿌리채소영양밥 유부된장국⑤⑥ ✓달걀장조림①⑤⑥ 배추김치⑨ 추희자두	흑미밥 복엇국 ✓쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 갯나물⑤⑥ 배각두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ✓찜닭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨												
오후간식	찐고구마+우유②	파운드케이크+우유①②⑥	푸실리파스타+차②⑥⑫	후리가게주먹밥+차⑤⑥	현미시리얼+우유②⑤⑥												
열량(kcal)/단백질(g)	355/13	463/15	500/18	414/21	532/17												
26		27	28[국없는날]	29	30												
오전간식	바나나	 게살죽⑥⑧	파프리카스틱+저당요거트②	된장죽⑤⑥	두유+단감⑤												
점심	수수밥 청국장찌개⑤⑩ ✓달걀찜①② 숙주나물 배추김치⑨	차조밥 두부미역국⑤⑥ ✓민짜채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	✓오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 배추김치⑨ 과일푸딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 ✓미나리사골곰탕⑩ 삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ ✓간장제육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨												
오후간식	군밤+우유②	옥수수식빵+우유①②⑥	찐감자+차	수수부꾸미+우유②⑤	두부스테이크+차①⑤⑥⑫												
열량(kcal)/단백질(g)	357/17	393/18	362/17	450/20	364/16												
쌀, 잡곡		일반조리			김치류	콩											
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젓소	수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	-	국내산	국내산	-	국내산	-	-	국내산	국내산	-	국내산
일반조리	맹태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	
국내산	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	가공품	
알레르기 유발식품		①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참치 ⑳가공식품 *⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.															



[빨간색] : 자연식 🍖 : THE든든 🌱 : 어린이기호식품 품질인증 ✓ : 어린이 선호식품



[이 달의 제철 식재료]

◆ 늙은호박 연근 사과 배 삼치

구분 날짜	월	화	수	목 1	금 2
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 어린이집 사정에 의해 대체식단으로 변경될 수 있습니다. ● 10월 제철 식품 ▶ 채소 : 늙은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등 ▶ 과일 : 배, 사과, 굴, 오미자, 무화과 등 ▶ 수산 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 낙지, 대하, 광어, 해삼 등 ● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 “✓” 표시를 했습니다			♣ 늙은호박죽	포도 + 아몬드 ♥
점심				흑미밥 ✓ 쇠고기탕국 ⑤⑩ 가지미구이 ⑤⑥ 파프리카나물 ⑤ 배추김치 ⑨	기장밥 순두부찌개 ⑤ ✓ 닭살채소볶음 ⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치 ⑨
오후간식				배추전+우유 ①②⑤⑥	컵케익+차 ①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)				615/26	560/31
5[대체휴일]		6	7	8	9[한글날]
오전간식	개천절 대체공휴일			달걀죽 ①	오이스틱+그릭요거트 ②
점심				차조밥 애호박전국 ⑤⑨ ✓ 돼지바베큐소스조림 ⑤⑥⑩⑫ 청경채나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨	✓ 쇠고기잡채덮밥 ⑤⑥⑩ 미소장국 ⑤⑥ 버터감자구이 ② 배추김치 ⑨ 단감
오후간식				롤빵+우유 ①②⑥	고구마볼+차
열량(kcal)/단백질(g)				710/30	586/22
12		13	14[나다운하루]	15	16
오전간식	무화과			병아리콩죽 ⑤	고구마스틱+저당요거트 ②
점심				수수밥 느타리버섯국 ⑤⑥ ✓ 치즈닭갈비 ②⑤⑥⑩ 콩나물무침 ⑤ 배추김치 ⑨	차조밥 아욱된장국 ⑤⑥ ✓ 쇠불고기 ⑤⑥⑩ 가지나물 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
오후간식				통밀빵+우유 ①②⑥	구운달걀+차 ①
열량(kcal)/단백질(g)				514/27	742/30
19		20	21	22	23
오전간식	포도			쇠고기죽 ⑩	당근스틱+그릭요거트 ②
점심				부추전+우유 ①②⑤⑥	흑미밥 얼갈이된장국 ⑤⑥ ✓ 돼지고기볶음 ⑤⑥⑩⑫ ♣ 사과샐러드 ①⑤ 구이김 ⑨
오후간식				두부와플+차 ①②⑤⑥	수수밥 비지찌개 ⑤⑨ ✓ 돈육두부찌기 ⑤⑥⑩ 미역줄기볶음 ⑤⑥ 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)				547/20	712/23
26		27	28[국없는날]	29	30
오전간식	바나나			게살죽 ⑥⑧	파프리카스틱+저당요거트 ②
점심				푸실리파스타+차 ②⑥⑩	후리가게주먹밥+차 ⑤⑥
오후간식				현미시리얼+우유 ②⑤⑥	수수밥 청국장찌개 ⑤⑩ ✓ 달걀찜 ①② 숙주나물 배추김치 ⑨
열량(kcal)/단백질(g)				549/26	605/28
31		1	2	3	4
오전간식	쌀, 잡곡			국산쇠고기	수입산 쇠고기
점심				돼지고기	닭고기
오후간식				오리고기	배추
열량(kcal)/단백질(g)				열갈이	봄동
5		6	7	8	9
오전간식	김치류			고춧가루	두부류
점심				콩국수	콩비지
오후간식				국산	국산
열량(kcal)/단백질(g)				국산	국산
10		11	12	13	14
오전간식	콩			국산	국산
점심				국산	국산
오후간식				국산	국산
열량(kcal)/단백질(g)				국산	국산
15		16	17	18	19
오전간식	알레르기 유발식품			국산	국산
점심				국산	국산
오후간식				국산	국산
열량(kcal)/단백질(g)				국산	국산

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두

⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲참

*⑬아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.

[] : 영아전용메뉴

구 분	월	화	수	목	금																			
날 짜				1	2																			
저녁	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 어린이집 사정에 의해 대체식단으로 변경될 수 있습니다.			돈까스덮밥①⑤⑥⑩ 배추된장국⑤⑥ 늪은호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 미역국⑤⑥ 가지미조림⑤⑥ 배추나물 배추김치⑨																			
				239/15	246/11																			
열량(K)/단백질(g)				239/15	246/11																			
날 짜	5[대체휴일]	6	7	8	9[한글날]																			
저녁		백미밥 감자된장국⑤⑥ 쇠불고기⑤⑥⑩ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	돈육볶음밥⑤⑩ 달걀파국① 애호박나물⑤⑨ 배추김치⑨	백미밥 사골당면국⑩ 동태채소조림⑤⑥ 버섯나물⑤⑥ 배추김치⑨																				
		271/8	237/16	249/13																				
열량(K)/단백질(g)		271/8	237/16	249/13																				
날 짜	12	13	14	15	16																			
저녁	백미밥 쇠고기완자국①⑤⑥⑩ 스크램블에그①⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치⑨	느타리버섯덮밥⑤⑥⑩ 콩나물국⑤ 닭가슴살조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	백미밥 시금치된장국⑤⑥ 간장새우조림⑤⑥⑨ 아욱나물⑤⑥ 배추김치⑨	돼지불고기덮밥⑤⑥⑩ 두부백탕①⑤ 당근라페 배추김치⑨	토달볶음밥①⑤⑥ 부추된장국⑤⑥ 너비아니간장조림⑤⑥⑩⑩ 배추김치⑨																			
	273/15	214/10	235/19	237/13	235/9																			
열량(K)/단백질(g)	273/15	214/10	235/19	237/13	235/9																			
날 짜	19	20	21	22	23																			
저녁	소보로덮밥①⑤⑥⑩ 된장찌개⑤⑥ 애호박조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 김치국⑨ 달걀찜①② 콩비지전①⑤⑥⑨ 구이김	연근볶음밥⑤ 대구백탕⑤⑥ 쇠고기장조림⑤⑥⑩ 배추김치⑨	유부초밥⑤⑥ 표고버섯된장국⑤⑥⑩ 북어채조림⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 닭곰탕⑩ 어묵조림⑤⑥ 당근채전⑤⑥ 배추김치⑨																			
	245/9	274/11	240/19	247/13	265/11																			
열량(K)/단백질(g)	245/9	274/11	240/19	247/13	265/11																			
날 짜	26	27	28	29	30																			
저녁	백미밥 연두부국①⑤ 게살부침개①⑤⑥⑧ 미역무침 배추김치⑨	두부덮밥⑤⑥ 애호박적국⑤⑨ 달걀말이①②⑤ 배추김치⑨	채소볶음밥⑤⑥ 참나물된장국⑤⑥ 오리불고기⑤⑥ 배추김치⑨	백미밥 시금치맑은국⑤⑥ 돈육간장두루치기⑤⑥⑩ 양배추나물 배추김치⑨	백미밥 고사리된장국⑤⑥ 삼치구이⑤⑥ 미나리나물⑤⑥ 배추김치⑨																			
	245/8	248/11	301/10	240/10	241/11																			
열량(K)/단백질(g)	245/8	248/11	301/10	240/10	241/11																			
쌀, 잡곡				일반조리					김치류				콩											
				국내산 쇠고기			수입산 쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기														
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젓소					배추	얼갈이	봄동	고춧가루	두부류	콩국수	콩비지							
국내산	-	-	-	국내산	-	-	-	국내산	국내산	국내산	국내산	-	-	국내산	국내산	-	국내산							
일반조리	명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지	주꾸미	아귀	다랑어	가리비	전복	멍게	방어	부세	가공품	육가공품 및 수산물 가공품							
	국내산	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		돈까스	돼지고기	국내산	너비아니	쇠고기	국내산	돼지고기	국내산
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두																								
알레르기 유발식품 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓																								
*⑲아황산염은 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.																								