

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

제철트레이

[이 달의 제철 식재료]

♣ 늙은호박, 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.			1 호박죽	2 포도+아몬드♥	3[개천절] 
점심	● 10월 제철 식품 채소 : 늙은호박, 고구마, 밤, 연근, 검은콩, 무 등 과일 : 배, 사과, 귤, 오미자, 무화과 등 수산물 : 굴, 게, 고등어, 홍합, 전복, 삼치, 갈치, 낙지, 대하, 광어, 해삼 등			흑미밥 ▽쇠고기탕국⑤⑩ 가지미꾸이③⑥ 파프리카나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 순두부백탕⑤ ▽달걀채소볶음⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치⑨	
오후간식	● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "▽" 표시를 했습니다			김치전+우유①②③⑥	컵케익+차①②⑥	
연령(kcal/단백질g)				615/26	514/29	
오전간식	5[대체휴일]	6 	7 오이스틱+요거트②	8 당근스프②	9[한글날]	10 바나나스무디②
점심		자조밥 애호박전국⑤⑨ ▽돼지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑫ 정경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	▽쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 배추김치⑨ 파인애플	흑미밥 동태국⑤⑥ ▽달걀말이①②⑤ 연근조림⑤⑥ 깍두기⑨		▽굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑫ 가쓰오부시장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 깍두기⑨
오후간식		롤빵+우유①②⑥	고구마볼+차	김가루주먹밥+차⑤⑥		샌드위치+차①②⑤⑥⑩⑫
연령(kcal/단백질g)		710/30	586/22	603/23		580/23
오전간식	12 데론	13 	14[Na다운 하루]	15 비트죽⑤⑥	16 배+캐슈넛♥	17 과일요거트범벅②
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ▽치즈달걀비②③⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치⑨	자조밥 아욱된장국⑤⑥ ▽쇠불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	▽해물볶음밥⑤⑥⑨⑫ 송송 온두부+저염양념장⑤ 양배추새콤무침⑤⑥ 과채주스	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ▽돼지고기족집구이⑤⑥⑩⑫ 사과샐러드①③ 구이김⑨	기장밥 ▽갈비탕⑩ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치⑨	▽로제리소프②⑥⑩ 돈육백김치국⑤⑥⑨⑫ 당면채소볶음⑤⑥ 구이김
오후간식	단호박찜+우유②	소보롤빵+우유①②⑥	구운달걀+차①	부추전+우유①②⑤⑥	두부와플+차①②③⑥	츄러스+차①②③⑥
연령(kcal/단백질g)	514/27	742/30	563/28/364	670/25	614/20	532/23
오전간식	19 포도	20 	21	22 브로콜리스프②	23 감귤+땅콩♥④	24 오국라떼②④⑫
점심	수수밥 비지찌개⑤⑥ ▽돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 깍두기⑨	자조밥 무채국⑤⑥ ▽대구살전①③⑥⑩ 애호박나물⑤⑥ 배추김치⑨		백미밥/흑미밥 복엇국 ▽쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 깍두기⑨ 배깍두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ▽찜닭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치⑨	채소데리야기덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ ▽육전①③⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	찐고구마+우유②	카스테라+우유①②⑥		가을소풍	후리카게주먹밥+차③⑥	현미시리얼+우유②③⑥
연령(kcal/단백질g)	547/20	712/23		414/21	736/30	628/21
오전간식	26 바나나	27 	28[국없는날]	29 된장죽⑤⑥	30 단감+피스타치오♥	31 과일카나페①②⑥⑩
점심	수수밥 청국장찌개⑤⑩ ▽달걀찜①② 숙주나물 깍두기⑨	자조밥 두부미역국⑤⑥ ▽민채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	▽오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨ 과일무딩①②④③⑥⑩	흑미밥 ▽미나리사골곰탕⑩ 삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 구이김⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ ▽간장제육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치⑨	우동⑤⑥⑩ 미니밥 ▽새우튀김①⑤⑥⑩ 배추김치⑨
오후간식	군밤+우유②	식빵+딸기잼+우유①②⑥	고구마튀김+차	수수부꾸미+우유②⑤	두부과자+차①⑤⑥⑩	밤만쥬+차①②⑥
연령(kcal/단백질g)	549/26	605/28	557/25	692/30	528/24	694/20
쌀, 잡곡						
국내산 최고기 수입산 최고기 김치류 콩						
밥(쌀)	밥(잡곡)	죽	누룽지	한우	육우	젓소
국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태	오징어	고등어	갈치	참조기	꽃게	낙지
러시	국내산	-	-	-	-	-
아산	산	-	-	-	-	-
알레르기 유발식품						
①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장						
*⑳아황산류는 표백제, 보축료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.						