

[월간색] : 자연식 : THE든든 : 어린이기호식품 품질인증
 ✓ : 어린이 선호식품 : 영아전용메뉴

재철트레이

[이 달의 재철 식재료]

◆ 늙은호박, 연근, 사과, 배, 삼치

구분	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기 등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다.					
점심	● 10월 재철 식품 ▶ 채소 : 늙은호박, 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					
오후간식	● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "✓" 표시를 했습니다					
열량(kcal)/단백질(g)						
오전간식	5[대체휴일]	6	7	8	9[한글날]	10
점심	개천절 대체공휴일	달걀죽①	오이스틱+그릭요거트②	당근스프②	한글날	바나나스무디②
오후간식		백미밥/차조밥 애호박전국⑤⑨ ✓대지바베큐소스조림⑤⑥⑩⑪ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 배추김치/깍두기⑨ 단감	백미밥/흑미밥 동태국⑤⑥ ✓달걀말이①②⑤ 연근조림⑤⑥ 배추김치/깍두기/구이김⑨		✓굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑪ 가쓰오부시장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)		롤빵+우유①②⑥	고구마볼+차	김가루주먹밥+차⑤⑥		모듬반찬(차)①②⑤⑥⑩⑪
열량(kcal)/단백질(g)		461/20	381/14	392/15		377/15
오전간식	12	13	14[나다운하루]	15	16	17
점심	무화과	병아리콩죽⑤	고구마스틱+자장요거트②	비트죽⑤⑥	두유+배⑤	과일요거트범벅②
오후간식	백미밥/수수밥 느타리버섯국⑤⑥ 차지전(2865) 콩나물무침⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥/차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓해물볶음밥⑤⑥⑨ 송송 온두부+저염양념장⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 과채주스	백미밥/흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ✓돼지고기떡볶이⑤⑥⑩⑪ 사과샐러드①⑤ 배추김치/깍두기/구이김⑨	백미밥/기장밥 갈비탕⑩ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓로제리조도②⑥⑩⑪ 돈육백김국⑤⑥⑩⑪ 당면채소볶음⑤⑥ 구이김
열량(kcal)/단백질(g)	단호박찜+우유②	통밀빵+우유①②⑥	구운달걀+차①	부추전+우유①②⑤⑥	무+배(2865)	추러스+차①②⑤⑥
열량(kcal)/단백질(g)	334/18	483/20	366/18/237	436/16	372/14	346/15
오전간식	19	20	21	22	23	24
점심	포도	쇠고기죽⑩	생일식 요거트②	브로콜리스프②	감귤+떡빵	오곡라떼②④⑭
오후간식	백미밥/수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	백미밥/차조밥 무채국⑤⑥ 생선까스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/깍두기/구이김⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 콩채소샐러드①⑤ 배추김치/깍두기⑨	백미밥/흑미밥 복쌈국 ✓쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ 배추김치/깍두기	백미밥/기장밥 시래기된장국⑤⑥ ✓찜닭⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	채소데리야끼덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ ✓육전①⑤⑩ 배추김치/깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	찐고구마+우유②	파운드케이크+우유①②⑥	케이크+주스①②⑥	후라이드주먹밥+차⑤⑥	현미시리얼+우유②⑤⑥	미니쌀국수
열량(kcal)/단백질(g)	355/13	463/15	480/13	414/21	532/17	408/13
오전간식	26	27	28	29	30	31
점심	바나나	계살죽⑥⑧	파프리카스틱+자장요거트②	된장죽⑤⑥	두유+단감⑤	과일카나페①②⑥⑩⑪
오후간식	백미밥/수수밥 청국장찌개⑤⑩ ✓달걀찜①② 숙주나물 배추김치/깍두기⑨	백미밥/차조밥 두부미역국⑤⑥ ✓민짜채소조림⑤⑥⑩ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨ 과일푸딩①②④⑤⑥⑩	백미밥/흑미밥 미나리사골곰탕⑩ 삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기/구이김⑨	백미밥/기장밥 버섯전골⑤⑥ ✓간장재육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	우동⑤⑥⑨ 미니밥 ✓새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치/깍두기⑨
열량(kcal)/단백질(g)	군밤+우유②	옥수수식빵+우유①②⑥	찐감자+차	수수부꾸미+우유②⑤	물만두+차①⑤⑥⑩⑪	밤만주+차①②⑥
열량(kcal)/단백질(g)	357/17	393/18	362/17	450/20	364/16	451/13
쌀, 잡곡	일반조리			김치류		
밥(쌀)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
밥(잡곡)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
죽	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
누룽지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
한우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
육우	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
젓소	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
닭고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오리고기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
얼갈이	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
봄동	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고춧가루	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
두부류	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩국수	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩비지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
명태	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고등어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
아귀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
다랑어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가리비	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
전복	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
멍게	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
방어	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
부세	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
가공품	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
후라이드치킨(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
고구마(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
배추(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
물만두(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
돼지고기(국내산)	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
알레르기 유발식품	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳참*⑬야생산염류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분의 식품(자연식품 포함)에 포함되어 있습니다.					

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

[이 달의 제철 식재료]

♣ 늑은호박, 연근, 사과, 배 삼치

구분 날짜	월	화	수	목	금	토 3(개천절)		
오전간식	● 본 식단은 아동 연령의 성장발달단계에 맞게 작성되었으며, 해당 연령에 따른 조리 및 배식방법(적정량, 크기등)은 '식단안내'를 참고하시기 바랍니다.			♣늪은호박죽	포도+아몬드♥			
점심	● 10월 제철 식품 ▶ 채소 : 늪은호박, 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			흑미밥 ✓쇠고기탕국⑤⑥ 가자미구이⑤⑥ 파프리카나물⑤ 배추김치/깍두기⑨	기장밥 순두부찌개⑤ ✓달걀채소볶음⑤⑥⑩ 취나물무침 배추김치/깍두기⑨			
오후간식	● 아이들 선호도가 높은 메뉴에 "✓" 표시를 했습니다			배추전+우유①②⑤⑥ 615/26	증편+차 514/29			
영양(kcal)/단백질(g)	5(대체휴일)			6	7	8	9(한글날)	10
오전간식		♣달걀죽①	오이스틱+그릭요거트②	당근스프②		바나나스무디②		
점심		차조밥 애호박전국⑤⑨ ✓돼지바베큐스조림⑤⑥⑩⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓쇠고기잡채덮밥⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 버터감자구이② 배추김치/깍두기⑨ 단감	흑미밥 동태국⑤⑥ ✓달걀말이①②⑤ ✓연근조림⑤⑥ 배추김치/깍두기/구이김⑨		✓굴소스볶음밥⑤⑥⑩⑫ 가스오부시장국⑤⑥ 청포묵무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식		롤빵+우유①②⑥ 710/30	고구마볼+차 586/22	김가루주먹밥+차⑤⑥ 603/23		샌드위치+차①②⑤⑥⑩⑫ 580/23		
영양(kcal)/단백질(g)	12	13	14[Na다운하루]	15	16	17		
오전간식	무화과	♣병아리콩죽⑤	고구마스틱+자당요거트②	비트죽⑤⑥	배+마카다미아♥	과일요거트범벅②		
점심	수수밥 느타리버섯국⑤⑥ ✓치즈닭갈비②⑤⑥⑩ 콩나물무침⑤ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 아욱된장국⑤⑥ ✓쇠불고기⑤⑥⑩ 쇠치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓해물볶음밥⑤⑥⑨⑩⑫ 송농 온두부+저염양념장⑤⑥ 양배추새콤무침⑤⑥ 과채주스	흑미밥 얼갈이된장국⑤⑥ ✓돼지고기푹찜⑤⑥⑩⑫ ♣사과샐러드①⑤ 배추김치/깍두기/구이김⑨	기장밥 ✓갈비탕⑩ 임연수구이⑤⑥ 오이나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓로제리조도②⑥⑩⑫ 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 당면채소볶음⑤⑥ 구이김		
오후간식	단호박찜+우유② 514/27	통밀빵+우유①②⑥ 742/30	구운달걀+차① 563/28/364	부추전+우유①②⑤⑥ 670/25	두부와플+바나나+차 614/20	츄러스+차①②⑤⑥ 532/23		
영양(kcal)/단백질(g)	19	20	21	22	23	24		
오전간식	포도	♣쇠고기죽⑩	생일식 요거트②	브로콜리스프②	감귤+망고♥④	오곡라떼②④⑩		
점심	수수밥 비지찌개⑤⑨ ✓돈육두루치기⑤⑥⑩ 미역줄기볶음⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	차조밥 무채국⑤⑥ 생선가스①⑤⑥ 애호박나물⑤⑨ 배추김치/깍두기/구이김⑨	백미밥 쇠고기미역국⑤⑥⑩ 후라이드치킨⑤⑥⑩ 콩채소샐러드①⑤ 배추김치/깍두기⑨	흑미밥 복엇국 ✓쇠고기양파조림⑤⑥⑩ 깻잎나물⑤⑥ ♣배깍두기	기장밥 시래기된장국⑤⑥ ✓카레닭찜⑤⑥⑩ 감자채볶음⑤ 배추김치/깍두기⑨	채소데리야끼덮밥⑤⑥ 어묵국⑤⑥ ✓육전①⑤⑩ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식	찐고구마+우유② 547/20	파운드케이크+우유①②⑥ 712/23	케이크+주스①②⑥ 480/13	후리가케주먹밥+차⑤⑥ 638/33	현미시리얼+우유②⑤⑥ 736/30	미니쌀국수 628/21		
영양(kcal)/단백질(g)	26	27	28[국없는날]	29	30	31		
오전간식	바나나	♣게살죽⑥⑧	파프리카스틱+자당요거트②	된장죽⑤⑥	단감+피스타치오♥	과일카나페①②⑥⑩		
점심	수수밥 청국장찌개⑤⑩ ✓달걀찜①② 숙주나물 배추김치/깍두기⑨	차조밥 두부미역국⑤⑥ ✓민짜채소조림⑤⑥⑩ 취나물무침⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	✓오리고기덮밥⑤⑥ 콩샐러드① 시금치나물⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨ 과일무딩①②④⑤⑥⑩	흑미밥 ✓미나리사골곰탕⑩ ♣삼치양념조림⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/깍두기/구이김⑨	기장밥 버섯전골⑤⑥ ✓제육볶음⑤⑥⑩ 우영채조림⑤⑥ 배추김치/깍두기⑨	우동⑤⑥⑨ 미니밥 ✓새우튀김①⑤⑥⑨ 배추김치/깍두기⑨		
오후간식	군밤+우유② 549/26	옥수수식빵+우유①②⑥ 605/28	찐감자+차 557/25	수수부꾸미+우유②⑤ 692/30	물만두+차①⑤⑥⑩⑫ 528/24	밤만쥬+차①②⑥ 694/20		
영양(kcal)/단백질(g)								
쌀, 잡곡		일반조리			김치류		콩	
국내산 국내산 국내산 국내산 국내산		국내산 쇠고기 수입산 쇠고기 돼지고기 닭고기 오리고기			배추		콩	
명태 오징어 고등어 갈치 참조기 꽃게 낙지 주꾸미 아귀 다랑어가리비 전복 멍게 방어 부세		국내산 국내산 국내산-국내산 국내산-국내산			배추		콩	
국내 산 산 -								