



원광백양어린이집



584-9498

26년 10월 식단표
(혼합형/만1-2세)

부산군

어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 장아은

일자	생일식단	★푸드브릿지 신메뉴★ 4분기 도라지		1(목)	2(금) *세계음식 Day*	3(개천절)
오전간식				밤죽	사인머스켓	
점심	280/12백미밥 들깨미역국⑤⑥ 치즈제육볶음 ②⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨ 케이크①②⑤⑥			차조밥 어묵국⑤⑥ 돈육우렁조림⑤⑥⑩ 얼갈이배추나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 우리밀참치깻잎전①⑤⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	
오후간식				당근하케이크 ①②⑤⑥/요구르트②	시리얼&우유②⑤⑥	
열량/단백질				466/17	427/19	
일자	5(대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(한글날)	10(토)
오전간식		바나나	사과	단감		감자죽⑤⑥
점심		참쌀밥 유부된장국⑤⑥ 순살고등어조림 ⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 배추국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음 ⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 황태채조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥 팽이버섯맑은국⑤⑥ 돈육목살구이⑩ 양배추쌈&쌈장 ⑤⑥⑩ 배추김치/백김치⑨
오후간식		우리밀잔치국수①⑤⑥	치즈스틱②⑤⑥/ 과채주스	밤식빵①②⑤⑥/ 우유②		
열량/단백질		416/17	390/17	371/17		291/10
일자	12(월)	13(화)	14(수) ★푸드브릿지★	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	사인머스켓	미역죽⑤⑥	굴	타락죽②	바나나	우영죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기뭇국⑩ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 새우굴소스볶음 ⑤⑥⑨⑩ 콩나물장채⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 아욱국⑤⑥ 돈육배도라지불고기⑤⑥⑩ 도토리묵상추무침 ⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	참쌀밥 동태맑은국⑤⑥ 시금치프리트타 ①②⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑬⑭ 안매운김치국⑤⑨ 우리밀두부채소전①⑤⑥ 깍두기⑨	백미밥 빼없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩ 순살삼치구이②⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	시리얼&우유②⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥	짜배기①②⑤⑥/ 우유②	찐빵⑤⑥/과채주스	
열량/단백질	367/16	460/17	386/16	437/18	419/16	306/13
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	방울토마토⑫	누룽지죽	단감	모듬채소찹쌀죽	키위	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑩ 김자반무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑩ 간장오징어볶음 ⑤⑥⑦ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	우리밀통밀쌀밥 무채된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 크림달걀조림②⑤⑥ 단무지부추무침⑩ 배추김치/백김치⑨	돈육짜장라이스 ⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 찹쌀탕수육⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 조갯살맑은국⑩ 두부그라탕 ②⑤⑥⑩⑫⑬⑭⑮ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨
오후간식	모닝빵&사과잼 ①②⑤⑥/우유②	찐감자/매실차	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑩	찐고구마/우유②	우리밀부추전①⑤⑥	
열량/단백질	407/18	380/14	426/21	396/15	355/15	288/12
일자	26(월)	27(화)	28(수) ★푸드브릿지★	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	바지락죽⑩	자른배	호두우유죽②④	사과	새우살죽⑨
점심	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리양파볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥 ⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치/백김치⑨	백미밥 사골당면국⑩ 달걀숙스데리야끼 구이⑤⑥⑫ 부추무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨
오후간식	단호박꿀찜/우유②	우리밀고구마채전⑤⑥/ 과채주스	도라지크림파스타 ②⑥	삶은달걀①/매실차	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑬/ 우유②	
열량/단백질	429/17	412/18	409/18	365/17	410/19	330/17

①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기
 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산란 ⑭호두 ⑮달고미 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
 ※ 야생산란류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 음료가 제공되지 않는 간식류에 추가적으로 물과 차 등을 함께 제공하시길 권하여 드립니다.



원광백양어린이집

☎ 584-9498

26년 10월 식단표
(혼합형/만3-5세)부산군
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

영양사 : 장아은

일자	생일식단	★푸드브릿지 신메뉴★ 4분기 도라지		1(목)	2(금) *세계음식 Day*	3(개천절)
오전간식				밤죽	샤인머스켓	
점심	백미밥 들깨미역국⑤⑥ 치즈제육볶음②⑤⑥⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨ 케이크①②⑤⑥			우리밀통밀쌀밥 어육국⑤⑥ 돈육우엉조림⑤⑥⑩ 얼갈이배추나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 돈육김치국⑤⑥⑨⑩ 우리밀참치깻잎전 ①⑤⑥ ⑥ 고사리나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	
오후간식		단짜 현미버거	돈육배도라지불고기	당근하케이크 ①②⑤⑥/요구르트②	시리얼&우유②⑤⑥	
열량/단백질	430/18			717/26	657/29	
일자	5(대체휴일)	6(화)	7(수)	8(목)	9(안글날)	10(토)
오전간식		바나나	사과	단감		감자죽⑤⑥
점심		찰쌀밥 유부된장국⑤⑥ 순살고등어조림⑤⑥⑦ 애호박나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 배춧국⑤⑥ 쇠고기버섯볶음⑤⑥⑩ 가지나물⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 콩나물국⑤ 채소달걀말이①⑤ 황태채조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨		백미밥 팥이버섯맑은국⑤⑥ 돈육묵살구이⑤ 양배추쌈&쌈장⑤⑥⑩ 배추김치/백김치⑨
오후간식		우리밀잔치국수 ①⑤⑥	치즈스틱②⑤⑥/ 과채주스	밤식빵①②⑤⑥/ 우유②		
열량/단백질		640/27	600/26	571/26		448/16
일자	12(월)	13(화)	14(수) ★푸드브릿지★	15(목)	16(금)	17(토)
오전간식	샤인머스켓	미역국⑤⑥	굴	타락죽②	바나나	우영죽⑤⑥
점심	백미밥 쇠고기뭇국①⑥ 두부조림⑤⑥ 시금치나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	기장밥 감자국⑤⑥ 새우굴소스볶음⑤⑥⑨⑩ 콩나물잡채⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 아육국⑤⑥ 돈육배도라지불고기 ⑤⑥⑩ ⑥⑩ 도토리묵상추무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	찰쌀밥 동태맑은국⑤⑥ 시금치프리카타①②⑩⑫ 감자채볶음⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	햄채소볶음밥 ①②⑤⑥⑩⑫⑫ 안매운김치국⑤⑨ 우리밀두부채소전 ①⑤⑥ ⑥ 깍두기⑨	백미밥 뼈없는돈육감자탕⑤⑥⑩ 순살삼치구이②⑥ 오이무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨
오후간식	삶은달걀①/매실차	시리얼&우유②⑤⑥	잔멸치주먹밥⑤⑥	짜배기①②⑤⑥/ 우유②	찐빵⑤⑥/과채주스	
열량/단백질	564/25	708/25	593/24	672/27	644/25	471/20
일자	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
오전간식	방울토마토⑫	누룽지죽	단감	모듬채소찜쌀죽	키위	청경채죽⑤⑥
점심	백미밥 유부맑은국⑤⑥ 순살찜닭⑤⑥⑫ 김자반무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	차조밥 육개장⑤⑥⑫ 간장오징어볶음⑤⑥⑫ 청경채나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	우리밀통밀쌀밥 무채된장국⑤⑥ 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 잔멸치조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	수수밥 미역국⑤⑥ 크림달걀조림②⑤⑫ 단무지부추무침⑫ 배추김치/백김치⑨	돈육짜장라이스⑤⑥⑩ 미소장국⑤⑥ 찜쌀탕수육⑤⑥⑩ 깍두기⑨	백미밥 조개살맑은국⑫ 두부그라탕②⑤⑥⑫⑫⑫ 참나물무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨
오후간식	모닝빵&사과잼 ①②⑤⑥/우유②	찐감자/매실차	꼬마김밥①⑤⑥⑧⑫	찐고구마/우유②	우리밀부추전 ①⑤⑥	
열량/단백질	627/27	584/22	656/33	613/23	546/24	443/19
일자	26(월)	27(화)	28(수) ★푸드브릿지★	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	배	바지락죽⑫	자른배	호두우유죽②⑫	사과	새우살죽⑨
점심	마파두부덮밥⑤⑥⑩ 실파달걀국①⑤⑥ 찐만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨	흑미밥 순두부백탕①⑤ 오리양파볶음⑤⑥ 연근조림⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	백미밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 돼지갈비찜⑤⑥⑩ 숙주나물⑤⑥ 배추김치/백김치⑨	기장밥 버섯된장국⑤⑥ 코다리조림⑤⑥ 배추들깨나물⑤⑥ 깍두기⑨	삼색나물비빔밥⑤⑥⑩ ⑤⑥⑩ 두부맑은국⑤ 떡갈비구이⑤⑥⑩⑫ 배추김치/백김치⑨	백미밥 사골당면국⑫ 닭가슴살데리야끼구이⑤⑥⑫ 부추무침⑤⑥ 배추김치/백김치⑨
오후간식	단호박꿀찜/우유②	우리밀고구마채전 ⑤⑥/ 과채주스	도라지크림파스타 ②⑥	삶은달걀①/매실차	피자빵②⑤⑥⑩⑫⑫/ 우유②	
열량/단백질	661/26	633/28	630/28	562/27	631/29	508/26

①가금류의 난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기
 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야행산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장
 ※ 야행산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.
 ※ 음료가 제공되지 않는 간식류에 추가적으로 물과 차 등을 함께 제공하시길 권하여 드립니다.