

< 10월 식단 및 간식표 일일 1,000Kcal(만1~2세) 1,400Kcal(만3~5세) >

작성자 : 영양사 최선경

구분	월	화	수	목	금
오전간식				1 소고기채소죽⑤⑧/동치미	2 씨리얼토핑바나나조청범벅⑥/원우유②
점심	▲단체급식 특성상 개별 맞춤 급식을 하기 어렵습니다. 영유아가 특정식품에 대해 알레르기가 있는 경우, 식단계획표를 미리 살펴보고 교사에게 정보를 제공해주신 뒤 자녀에게 알려주어 해당식품 섭취 시 주의할 수 있도록 가정에서 지도 부탁드립니다. ※ 상기 메뉴는 식자재수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 우리 원에서는 저염식, 저당식을 원칙으로 하고 있습니다. ※ 염도는 0.3-0.4%로 제공됩니다. ※ 백김치는 만1세~2세 대체식입니다. ※ 당질 55g, 단백질 15-20g, 지질 12g, 칼슘 500-600mg ※ 표시된 열량과 단백질량은 오전간식과 중식이 계산하였습니다.			찰보리밥 맑은콩나물국⑤ 돈육백김치두루치기⑤⑥⑨⑩ 온두부찜⑤/양념장⑤⑥ 백김치⑨	흑미밥 열갈이된장국⑤⑥ 고구마달걀비⑤⑥⑩ 새우살무나물⑤⑥⑨ 깍두기⑨
만1-2세				413/12	320/15
만3-5세				590/18	458/22
오후간식 1				크래미채소섞음밥⑤⑥⑧⑨ / 원우유②	연근튀김⑤⑥ / 원우유②
오후간식 2				딸기잼모닝빵②⑤	원우유②
오전간식	5 : 대체공휴일	6 현미누룽지죽/동치미⑨	7 마들렌①②⑤⑥/원우유②	8 단호박죽/바나나	9 : 한글날
점심	대체 공휴일 Today is a holiday. 	토마토참쌀밥⑫ 취나물된장국⑤⑥ 코다리살강정⑤⑥⑫ 유부숙주나물무침⑤⑥ 배추김치⑨	풋파프리카래이스덮밥②⑤⑥⑨⑩ 맑은미역국⑤ 취어채볶음⑤⑥ 청경채나물⑤⑥ 깍두기⑨	새우볶음밥⑨ 계란국② 두부간장조림⑤⑥ 브로콜리사과무침⑤ 백김치⑨	
만1-2세		306/7	368/8	310/9	
만3-5세		438/11	527/12	443/14	
오후간식 1		줄면①⑤⑥/원우유②	소고기열갈이국밥⑤⑨/열무김치⑤	씨리얼토핑토마토조청범벅⑥⑫/원우유②	
오후간식 2		딸기잼모닝빵②⑤	멸치김가루주먹밥	딸기잼모닝빵②⑤	
오전간식	12 대개살채소죽⑤⑧/동치미⑨	13 찐고구마/원우유②	14 맛밤/원우유②	15 베이글①②⑥/크림치즈②/원우유②	16 참깨김가루죽/동치미
점심	현미밥 열갈이콩비지국⑤⑥ 소고기감자조림⑤⑥⑨ 대파양배추나물⑤ 깍두기⑨	기장밥 청국장찌개⑤⑥ 삼치살구이⑤⑥ 가지양파볶음⑤⑥/구운김 배추김치⑨	녹두밥 도토리묵은국⑤⑥ 닭봉유자청조림⑤⑥⑩ 비타민나물⑤ 깍두기⑨	차조밥 두부미역국⑤ 북경식편바로우⑤⑥⑩ 만다린(귤)샐러드①②⑤ 백김치⑨	수수밥 배추된장국⑤⑥ 훈제오리찜⑤⑥⑩/머스터드소스①⑤⑥ 숙주나물/무생채 깍두기⑨
만1-2세	275/9	324/9	294/14	442/15	343/13
만3-5세	394/14	464/13	421/21	632/22	490/19
오후간식 1	넙적군만두⑤⑥/원우유②	생크림케이크①②⑥/원우유②	또띠아콘파자②⑥/저당마시는요플레②	우유카레우동②⑤⑥⑨⑩	시금치프리타타①⑤⑥/원우유②
오후간식 2	씨리얼⑥/원우유②	딸기잼모닝빵②⑤	멸치김가루주먹밥	딸기잼모닝빵②⑤	원우유②
오전간식	19 당근크림스프②⑤⑥⑩⑨/원우유②/조각식빵⑥	20 바나나/두유⑤+미숫가루⑤	21 새우살채소죽⑤⑨/스트링치즈②	22 대구살채소죽⑤⑥/사과	23 저염치즈감자타락죽②⑤
점심	차조밥 유부주머니전골⑤ 소불고기⑤⑥⑨ 아삭달콤단감치커리무침⑤⑥ 깍두기⑨	햄야채볶음밥 미역미소국⑤⑥ 미니돈가스⑤⑥⑩ 구운김 단무지	렌틸콩짜장덮밥②⑤⑥⑨⑩ 다시마우채국⑤ 두부강정⑤⑥⑫ 오이양파무침⑤⑥ 깍두기⑨	흑미밥 맑은열갈이버섯국⑤ 쌈싸먹는재육불고기⑤⑥⑩ 양배추쌈/저염쌈장⑤ 백김치⑨	보리밥 아욱된장국⑤⑥ 치킨가라아케①⑤⑥⑩/소스⑤⑥ 애호박당근볶음⑤⑥ 깍두기⑨
만1-2세	261/8	390/19	452/15	343/11	357/16
만3-5세	373/12	558/28	647/22	491/17	510/23
오후간식 1	참치채소볶음밥⑤⑥/포도	씨앗호떡②④⑤⑥⑫/아몬드브리즈⑫	까르보나라스파게티②⑤⑥⑩/등굴레차	베트남쌀국수⑤⑥⑩/스트링치즈②	햇도그①②⑤⑥⑩/저당마시는요플레②
오후간식 2	씨리얼⑥/원우유②	딸기잼모닝빵②⑤	멸치김가루주먹밥	딸기잼모닝빵②⑤	원우유②
오전간식	26 스크램블에그①⑤/사과/원우유②	27 영양닭죽⑤/동치미⑨	28 우유구글호프①②⑤⑥⑨/원우유②	29 전복채소죽⑤⑨/동치미⑨	30 바나나/원우유②
점심	기장밥 북어채콩나물국⑤⑨ 함박스테이크조림①⑤⑥⑩⑨ 푸실리채소샐러드①⑤⑥ 깍두기⑨	병아리콩밥⑤ 들깨미역국⑤ 고등어카레구이②⑤⑥⑦⑩⑫⑨⑩ 취나물볶음⑤ 배추김치⑨	양파등뼈통가스덮밥①⑤⑥⑩ 두부미소국⑤⑥ 상추겉절이⑤⑥ 단호박범벅①⑤⑥ 깍두기⑨	수수밥 어묵채소국⑤⑥ 돈육채피망볶음⑤⑥⑩ 날치알계란찜①⑤ 백김치⑨	소고기볶음밥⑤⑥⑨ 미소된장국⑤ 김가루 사과푸딩 백김치⑨
만1-2세	392/17	289/8	374/11	403/15	342/9
만3-5세	560/25	414/12	535/17	576/22	489/14
오후간식 1	오징어부추전①⑤⑥⑩/보리차	햄치즈샌드위치①②⑤⑥⑩/원우유②	허니버터감자구이②⑤/포도/등굴레차	볶음우동⑤⑥⑨⑩/마시는요플레②	기정떡
오후간식 2	씨리얼⑥/원우유②	딸기잼모닝빵②⑤	멸치김가루주먹밥	딸기잼모닝빵②⑤	원우유②
원산지표시	소고기:국내산·원우, 돼지고기:국내산, 닭고기:국내산, 오리고기:국내산, 쌀(잡쌀, 밥, 누룽지, 죽, 흑미, 현미):국내산, 배추김치:배추-국내산, 고춧가루:국내산, 열갈이갈집:열갈이배추-국내산, 고춧가루:국내산, 물등갈집:열갈이배추-국내산, 고춧가루:국내산, 두부, 콩비지, 콩국수, 연두부:콩-국내산, 참조기:국내산, 낙지:중국산, 명태, 동태:러시아산, 고등어:노르웨이산, 감치:국내산, 오징어:국내산, 꽃게:국내산, 전미채:오징어-페루산, 오징어실채:오징어-페루산, 주꾸미:베트남산, 아귀살:국내산, 코다리:명태-러시아산, 전복:국내산, 방어:국내산, 양복락:미국산, 돈까스:돼지고기-국내산, 해물동그랑땡:오징어-페루산, 생선까스:명태-러시아산, 햄/소세지/미트볼/너비아니/섭산채:돼지고기-국내산, 치킨까스:닭고기-국내산, 참치(캔):다랑어-원양산, 베이컨:돼지고기-국내산, 함박스테이크:닭고기-국내산, 돼지고기-국내산, 어묵:연육(갈치-원양산), 설렁탕:소고기(육우), 우사골:국내산, 한우, 닭강정(닭:국내산), 찰스테이크:국내산(육우), 바베큐족발:돈육(국내산), 크림새우:새우살(베트남), 샌드위치햄:국외산				
알레르기유발식품	①난류 ②우유 및 유제품 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀가루 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돈육 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲ 잣				